

**Меню на 23 марта 2023 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	9,74	13,06	9,83	204,4
Чай с мармеладом	190/10	0,07	0,02	7,85	29,8
Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,38</b>	<b>19,66</b>	<b>87,61</b>	<b>607,83</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	2,69	18,93	91,1
Запеканка картофельная с мясом	50/130	15,09	19,59	28,15	365,09
Огурцы соленые (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	0,85	5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	9,84	47
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>21,71</b>	<b>23,19</b>	<b>75,59</b>	<b>644,29</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>40,09</b>	<b>42,85</b>	<b>163,2</b>	<b>1252,12</b>
<b>Завтрак мобилизованные, овз</b>					
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1
Каша гречневая молочная жидкая	250	11,3	10,79	43,87	319,25
Чай с мармеладом	190/10	0,07	0,02	7,85	29,2
Батон нарезной	75	5,63	2,18	38,55	196,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>21,57</b>	<b>21,86</b>	<b>100,47</b>	<b>667,05</b>
<b>обед мобилизованные, овз</b>					
Борщ сибирский со сметаной	250/10	2,06	6,42	11,29	119,95
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	17,54	22,85	34	436,57
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>24,02</b>	<b>30,03</b>	<b>82,84</b>	<b>733,02</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1355</b>	<b>45,59</b>	<b>51,89</b>	<b>183,31</b>	<b>1400,07</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка картофельная с мясом	50/130	15,09	19,59	28,15	365,09
Огурцы соленые (доп. гарнир)	50	0,4	0,05	0,85	5
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>19,62</b>	<b>20,54</b>	<b>69,68</b>	<b>561,21</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	17,54	22,85	34	436,57
Огурцы соленые (доп. гарнир)	30	0,24	0,03	0,51	3
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,03	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>23,91</b>	<b>24,79</b>	<b>79,15</b>	<b>647,49</b>

Директор



III

