

**Меню на 9 ОКТЯБРЯ 2024 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ №38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	22,60	99,14
Каша пшеничная молочная	200	13,60	17,67	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,91</b>	<b>20,09</b>	<b>80,05</b>	<b>569,66</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	7,47	9,06	194,60
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	65	6,29	0,78	25,73	128,66
<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>25,85</b>	<b>27,98</b>	<b>118,6</b>	<b>803,97</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1228</b>	<b>45,76</b>	<b>48,07</b>	<b>198,65</b>	<b>1373,63</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Шницель куриный	90	6,59	12,28	12,38	175,51
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	65	6,29	0,78	25,73	128,66
<b>ИТОГО:</b>	<b>538</b>	<b>19,89</b>	<b>20,51</b>	<b>81,63</b>	<b>573,99</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Шницель куриный с соусом сметанно-томатным	90/20	9,97	9,45	9,37	193,97
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,40
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>563</b>	<b>21,6</b>	<b>22,76</b>	<b>100,38</b>	<b>654,93</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Каша пшеничная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,61</b>	<b>24,09</b>	<b>95,50</b>	<b>646,09</b>
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Шницель куриный с соусом сметанно-томатным	90/20	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	6,52	10,89	55,67	258,40
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>813</b>	<b>31,85</b>	<b>33,17</b>	<b>140,66</b>	<b>917,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1363</b>	<b>55,46</b>	<b>57,26</b>	<b>236,16</b>	<b>1563,15</b>

Директор школы

Шеф повар

