

**Меню на 10 января 2025 года  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	10,61	13,83	41,62	331,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>18,84</b>	<b>19,22</b>	<b>79,73</b>	<b>568,49</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	9,94	10,82	15,56	183,90
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>715</b>	<b>26,88</b>	<b>26,93</b>	<b>111,72</b>	<b>783,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1218</b>	<b>45,72</b>	<b>46,15</b>	<b>191,45</b>	<b>1351,89</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>18,62</b>	<b>19,41</b>	<b>81,82</b>	<b>579,30</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая (доп.гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>21,48</b>	<b>22,25</b>	<b>100,02</b>	<b>646,80</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240/5	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>21,93</b>	<b>22,12</b>	<b>93,10</b>	<b>653,89</b>
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,80
Сосиска с томатным соусом, с рисом отварным	50/20/180	12,62	15,31	59,57	426,70
Морковь свежая (доп.гарнир)	60	0,78	0,06	3,84	19,80
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>30,78</b>	<b>31,41</b>	<b>127,63</b>	<b>906,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1360</b>	<b>52,71</b>	<b>53,53</b>	<b>220,73</b>	<b>1560,39</b>

Директор школы

Шеф повар

