

**Меню на 16 января 2024 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

|  | Выход       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал           |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>2 разовое питание-завтрак (младшие)</b> |             |              |              |               |                |
| Яйцо вареное                               | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63             |
| Каша геркулесовая молочная                 | 200         | 6,29         | 10,15        | 30,6          | 241,26         |
| Чай с сахаром                              | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Батон нарезной                             | 60          | 4,5          | 1,74         | 30,84         | 157,20         |
| <b>ИТОГО:</b>                              | <b>500</b>  | <b>15,94</b> | <b>16,51</b> | <b>69,68</b>  | <b>493,46</b>  |
| <b>Обед (младшие)</b>                      |             |              |              |               |                |
| Рассольник Ленинградский со сметаной       | 200/5       | 5,94         | 6,82         | 24,56         | 94,90          |
| Жаркое из птицы (куриных грудок)           | 50/150      | 17,01        | 18,47        | 41,76         | 473,54         |
| Морковь порционная (доп.гарнир)            | 45          | 1,63         | 3,1          | 3,67          | 63             |
| Напиток из изюма и яблок                   | 200         | 0,20         | 0,10         | 19,82         | 68,12          |
| 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>700</b>  | <b>28,28</b> | <b>29,01</b> | <b>111,53</b> | <b>805,96</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                              | <b>1200</b> | <b>44,22</b> | <b>45,52</b> | <b>181,21</b> | <b>1299,42</b> |
| <b>Горячий завтрак (младшие)</b>           |             |              |              |               |                |
| Фрукты (яблоко)                            | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             |
| Жаркое из птицы (куриных грудок)           | 50/150      | 17,01        | 18,47        | 41,76         | 473,54         |
| Чай с сахаром                              | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| Хлеб ржаной                                | 20          | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,6           |
| <b>ИТОГО:</b>                              | <b>540</b>  | <b>19,92</b> | <b>18,89</b> | <b>79,82</b>  | <b>592,14</b>  |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>           |             |              |              |               |                |
| Морковь порционно                          | 100         | 3,62         | 6,88         | 8,15          | 140            |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200    | 250         | 20,26        | 19,08        | 53,20         | 541,92         |
| Чай с сахаром                              | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Хлеб пшеничный                             | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47             |
| <b>ИТОГО:</b>                              | <b>570</b>  | <b>25,47</b> | <b>26,14</b> | <b>79,19</b>  | <b>760,92</b>  |
| <b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b> |             |              |              |               |                |
| Бутерброд с маслом сливочным 30/10         | 40          | 2,36         | 7,49         | 14,89         | 136            |
| Каша геркулесовая молочная вязкая          | 250         | 10,74        | 14,10        | 28,22         | 270            |
| Чай с сахаром                              | 200         | 0,07         | 0,02         | 8             | 32             |
| Батон нарезной                             | 60          | 4,5          | 1,74         | 30,84         | 157,20         |
| <b>ИТОГО:</b>                              | <b>550</b>  | <b>17,67</b> | <b>19,32</b> | <b>80,05</b>  | <b>565,20</b>  |
| <b>Обед (старшие)</b>                      |             |              |              |               |                |
| Рассольник Ленинградский со сметаной       | 250/5       | 7,38         | 9,48         | 30,55         | 216,80         |
| Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200    | 250         | 20,26        | 19,08        | 53,20         | 541,92         |
| Капуста квашеная (доп.гарнир)              | 40          | 0,68         | 2            | 3,36          | 34,20          |
| Напиток из изюма и яблок                   | 200         | 0,20         | 0,10         | 19,82         | 68,12          |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          |
| Хлеб ржаной                                | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4           |
| <b>ИТОГО:</b>                              | <b>805</b>  | <b>32,78</b> | <b>31,26</b> | <b>133,57</b> | <b>990,94</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b>                              | <b>1355</b> | <b>50,45</b> | <b>50,58</b> | <b>213,62</b> | <b>1556,14</b> |

**Директор**  
**Шеф-повар**

