

**Меню на 17 января 2024 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание-завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	247,80
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,90
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,17</b>	<b>15,74</b>	<b>64,81</b>	<b>446,72</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
Котлеты куриные	90	9,45	11,21	25,54	234,9
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/3	4,60	7,19	20,56	165,30
Напиток из замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>25,95</b>	<b>27,02</b>	<b>120,51</b>	<b>837,29</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>41,12</b>	<b>42,76</b>	<b>185,32</b>	<b>1284,01</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Котлеты куриные	90	9,45	11,21	25,54	234,9
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	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>18,44</b>	<b>19,02</b>	<b>80,94</b>	<b>564,12</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Котлеты куриные в сметанно -томатном соусом	90/20	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Икра кабачковая (доп. гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>21,74</b>	<b>22,93</b>	<b>94,86</b>	<b>650,30</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,60	16,67	30,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>18,83</b>	<b>79,39</b>	<b>518,52</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Котлеты куриные в сметанно томатном соусом	90/20	12,44	12,17	27,57	295,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,90
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>31,97</b>	<b>31,01</b>	<b>138,92</b>	<b>992,86</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>49,86</b>	<b>49,84</b>	<b>218,31</b>	<b>1511,38</b>

Директор школы



Шеф повар

