

**Меню на 19 января 2024 года**  
**МБОУ «лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание завтрак (младшие)–</b>					
Фрукты (яблоки)					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	100	0,40	0,40	9,8	47
Какао с молоком	150/3	6,61	9,83	21,12	211,89
Батон нарезной	200	4,08	3,54	2,61	58,60
	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>14,85</b>	<b>15,51</b>	<b>64,37</b>	<b>449,49</b>
<b>Обед младшие</b>					
Свекла отварная (дольками)	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с вермишелью	200	6,15	4,27	25,96	114,60
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
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>750</b>	<b>22,81</b>	<b>23,28</b>	<b>96,93</b>	<b>670,37</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1253</b>	<b>37,66</b>	<b>38,79</b>	<b>161,30</b>	<b>1119,86</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
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>590</b>	<b>20,14</b>	<b>19,18</b>	<b>79,81</b>	<b>559,09</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	30	0,42	1,8	2,48	27,84
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
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>550</b>	<b>21,99</b>	<b>22,28</b>	<b>91,27</b>	<b>647,43</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/3	9,72	12,97	29,87	279,69
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>17,96</b>	<b>18,65</b>	<b>73,12</b>	<b>517,29</b>
<b>Обед старшие</b>					
Суп картофельный с вермишелью	250	9,68	10,33	29,45	203,25
Гуляш из куриной грудки (50/50)	100	8,64	9,83	13,40	209,39
Каша пшенная вязкая	180	6,01	3,71	42,72	265
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	50	0,7	3	4,13	46,4
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>26,51</b>	<b>28,27</b>	<b>109,53</b>	<b>810,24</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1353</b>	<b>44,47</b>	<b>46,92</b>	<b>182,65</b>	<b>1327,53</b>

Директор школы

Шеф повар