

**Меню на 20 ноября 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-томатном   | 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