

**Меню на 21 января 2025 года**  
**МБОУ «Лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание – завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом 30/20	50	7,05	2,3	16,8	209
Каша геркулесовая молочная	200	7,49	15,15	30,6	241,26
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,37</b>	<b>19,21</b>	<b>86,2</b>	<b>614,26</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,94	6,82	12,56	93,9
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Капуста квашенная (доп.гарнир)	35	0,59	1,75	2,94	29,99
Напиток из изюма и яблоч	200	0,20	0,10	19,82	68,12
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>700</b>	<b>28</b>	<b>27,74</b>	<b>114,72</b>	<b>795,45</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1200</b>	<b>46,37</b>	<b>46,95</b>	<b>200,92</b>	<b>1409,71</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	125	0,63	0	12,63	53
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150	17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>19,69</b>	<b>18,85</b>	<b>85,27</b>	<b>617,94</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Салат из квашенной капусты	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Жаркое из птицы (куриный грудок 50/200)	250	20,26	19,08	73,2	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>23,55</b>	<b>24,06</b>	<b>99,5</b>	<b>706,62</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	157,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,67</b>	<b>19,32</b>	<b>80,05</b>	<b>565,2</b>
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	7,38	9,48	30,55	216,8
Жаркое из птицы (куриных грудок) 50/200	250	20,26	19,08	73,20	541,92
Капуста квашенная (доп.гарнир)	40	0,68	2	3,36	34,20
Напиток из изюма и яблоч	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>140,57</b>	<b>990,94</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1355</b>	<b>50,45</b>	<b>50,58</b>	<b>220,62</b>	<b>1556,14</b>

Директор школы

Шеф повар

