

**Меню на 22 января 2025 года**  
**МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	125	0,63	0	12,63	53
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	11,26	14,01	23,68	217,8
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>15,4</b>	<b>15,34</b>	<b>67,64</b>	<b>422,72</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп гороховый с гренками	200/5	7,24	7,96	30,41	250,82
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	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>703</b>	<b>23,01</b>	<b>28,09</b>	<b>109,56</b>	<b>802,68</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1228</b>	<b>38,41</b>	<b>43,43</b>	<b>177,2</b>	<b>1225,4</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	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>15,58</b>	<b>20,09</b>	<b>67,78</b>	<b>504,73</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Шницель куриный с соусом сметанно-томатном	90/20	9,97	9,45	9,37	193,97
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Горошек консервированный (доп.гарнир)	15	0,4	1,07	2,18	20,07
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	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>568</b>	<b>20,28</b>	<b>19,33</b>	<b>71,06</b>	<b>572,36</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром	187/8/5	0,13	0,02	8,20	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)- доп. питание</b>					
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52
Шницель куриный с соусом сметанно-томатным	90/20	11,44	12,17	27,57	245,14
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,52	8,19	24,67	194,40
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	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>810</b>	<b>30,97</b>	<b>31,01</b>	<b>138,92</b>	<b>942,86</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1360</b>	<b>48,86</b>	<b>49,84</b>	<b>218,31</b>	<b>1461,38</b>

Директор школы

Шеф повар

