

**Меню на 23 января 2025 года  
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Крекер	30	2,7	5,4	14,2	135
Каша кукурузная молочная	200	10,95	11,84	22,01	211,46
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	70	5,24	2,02	35,98	183,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,96</b>	<b>19,28</b>	<b>80,19</b>	<b>561,86</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,38	11,52	28,89	185,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>743</b>	<b>26,03</b>	<b>23,49</b>	<b>127,34</b>	<b>746,15</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1243</b>	<b>44,99</b>	<b>42,77</b>	<b>207,53</b>	<b>1308,01</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Тефтели мясные с овощами	60/40	11,38	11,52	28,89	185,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,88	31,96	176,1
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>513</b>	<b>22,9</b>	<b>18,5</b>	<b>106,65</b>	<b>679,83</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Печенье	20	1,48	1,88	5,42	62,14
Тефтели мясные с овощами	60/40	12,78	12,52	28,89	185,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,20	123,6
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>553</b>	<b>28</b>	<b>22,62</b>	<b>109,58</b>	<b>719,43</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша кукурузная молочная	250	10,93	12,8	23,76	241,2
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	65	4,87	0,72	12,85	65,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>18,83</b>	<b>18,46</b>	<b>76,01</b>	<b>567,78</b>
<b>Обед (старшие)-</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,53	8,59	28,53	174,5
Тефтели мясные с овощами	60/40	12,78	12,52	28,89	185,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>813</b>	<b>33,47</b>	<b>29,53</b>	<b>141,57</b>	<b>875,09</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1368</b>	<b>52,3</b>	<b>47,99</b>	<b>217,58</b>	<b>1442,87</b>

**Директор школы**

**Шеф повар**

