

**Меню на 24 января 2025 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/3	6,61	9,83	21,62	211,89
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
ИТОГО:	503	14,85	15,51	64,37	449,49
Обед (младшие)					
Свекла отварная	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой перловой	200	7,15	4,27	18,06	114,6
Гуляш из куриной грудки	50/50	8,64	9,83	13,4	209,39
Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	750	22,72	23,25	104,57	690,42
ВСЕГО:	1253	37,57	38,76	168,24	1139,91
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из куриной грудки 50/50	50/50	8,64	9,83	13,4	209,39
Пюре картофельное	150	3,09	4,98	39,48	177,55
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	580	18,49	18,99	80,05	563,04
Горячий завтрак (старшие)					
Гуляш из куриной грудки 50/50	50/50	8,64	12,83	13,4	209,39
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7
Свекла отварная	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	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550	18,66	19,32	80,78	547,13
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	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
ИТОГО:	553	17,96	18,65	73,12	517,29
Обед (старшие)- доп. питание					
Суп картофельный с крупой перловой	250	11,2	5,33	29,7	269,25
Гуляш из куриной грудки 50/50	50/50	8,64	12,83	13,4	209,39
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	44,53	164,7
Свекла отварная	50	0,7	3	4,13	46,4
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	800	25,7	27,32	110,59	775,94
ВСЕГО:	1353	43,66	45,76	183,71	1293,23

Директор школы

Шеф повар

