

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

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>14,85</b>	<b>15,51</b>	<b>64,37</b>	<b>449,49</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>22,72</b>	<b>23,25</b>	<b>104,57</b>	<b>690,42</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1253</b>	<b>37,57</b>	<b>38,76</b>	<b>168,24</b>	<b>1139,91</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>18,49</b>	<b>18,99</b>	<b>80,05</b>	<b>563,04</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,66</b>	<b>19,32</b>	<b>80,78</b>	<b>547,13</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>17,96</b>	<b>18,65</b>	<b>73,12</b>	<b>517,29</b>
<b>Обед (старшие)- доп. питание</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>25,7</b>	<b>27,32</b>	<b>110,59</b>	<b>775,94</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1353</b>	<b>43,66</b>	<b>45,76</b>	<b>183,71</b>	<b>1293,23</b>

**Директор школы**

**Шеф повар**

