

**Меню на 30 января 2025 года
МБОУ «Лицей 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/15/5)	50	6,27	7,86	14,83	155,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,99	7,40	28,81	206,30
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,60
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
ИТОГО:	500	20,21	20,68	79,66	590,20
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	6,92	16,93	133,75
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,80	374,45
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	720	22,52	23,67	96,28	726,42
ВСЕГО:	1220	42,73	44,35	175,94	1316,62
Горячий завтрак (младшие)					
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,80	374,45
Капуста квашеная (доп.гаринир)	50	0,85	2,50	4,22	42,85
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
ИТОГО:	510	19,91	19,13	79,61	615,72
Горячий завтрак (старшие)					
Салат из капусты квашеной	100	1,70	4,80	8,46	85,70
Овощи тушеные с мясом (50/200)	250	18,80	19,96	56	507,50
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	590	23,60	24,02	100,47	708,35
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
Крекер	35	3,15	6,30	16,56	157,50
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	13,74	14,10	32,22	282,0
Чай с сахаром, яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,30
ИТОГО:	550	21,87	22,34	91,16	646,48
Обед (старшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	6,92	16,93	133,75
Овощи тушеные с мясом (50/200)	250	18,80	19,96	56	507,50
Капуста квашеная (доп.гаринир)	30	0,50	1,50	2,52	25,70
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	800	29,92	32,16	128,0	905,17
ВСЕГО:	1350	51,79	54,50	219,16	1551,65

Директор

Шеф-повар

