

Меню на 3 апреля 2024 года
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое питание -Завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшенная	150	10,6	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,00
ИТОГО:	503	14,88	15,39	67,38	448,02
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	4,35	4,83	29,3	92,4
Плов из куриной грудки 50/150	200	15,42	17,96	38,93	390,5
Икра из кабачков доп.гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52
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 дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	700	25,72	26,36	120,89	789,92
ВСЕГО:	1203	40,6	41,75	188,27	1237,94
Двухразовое питание –Завтрак(старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшенная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	17,88	18,54	74,25	517,52
Обед (старшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,5
Плов из куриной грудки (50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,1	20,20	123,6
Хлеб ржаной дарницкий	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	800	30,96	31,45	140,44	950,06
ВСЕГО:	1350	48,84	49,99	214,69	1467,58
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	550	19,55	18,86	79,61	581,62
Горячий Завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	580	22,38	23,11	92,82	672,64

Директор



шеф-повар

