

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

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>14,88</b>	<b>15,39</b>	<b>67,38</b>	<b>448,02</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>25,72</b>	<b>26,36</b>	<b>120,89</b>	<b>789,92</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>40,6</b>	<b>41,75</b>	<b>188,27</b>	<b>1237,94</b>
<b>Двухразовое питание –Завтрак(старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>18,54</b>	<b>74,25</b>	<b>517,52</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>30,96</b>	<b>31,45</b>	<b>140,44</b>	<b>950,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>48,84</b>	<b>49,99</b>	<b>214,69</b>	<b>1467,58</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19,55</b>	<b>18,86</b>	<b>79,61</b>	<b>581,62</b>
<b>Горячий Завтрак (старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>22,38</b>	<b>23,11</b>	<b>92,82</b>	<b>672,64</b>

Директор



шеф-повар

