

Меню на 4 ОКТЯБРЯ 2023 года
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое питание -Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3	14,78	17,48	36,21	375,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,00
ИТОГО:	503	19	19,35	79,71	585,05
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6
Плов из куриной грудки 50/150	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Помидор свежий (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	143,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
ИТОГО:	700	25,8	26,55	112,96	784,34
ВСЕГО:	1203	44,8	45,9	192,67	1369,39
Двухразовое питание –Завтрак(старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	15,78	18,48	37,21	385,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
ИТОГО:	550	21,63	21,85	91,14	681,95
Обед (старшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75
Плов из куриной грудки (50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Помидор свежий (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Кисель	200	0,6	0,1	30,20	143,6
Хлеб ржаной дарницкий	35	2,07	0,37	12,47	62,37
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	800	29,97	31,18	128,08	906,99
ВСЕГО:	1350	51,6	53,03	219,22	1588,94
Горячий завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/150)	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
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	18,49	19,33	81,41	559,6
Завтрак (старшие)					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47
ИТОГО:	590	21,42	23,86	96,72	648,73

Директор

шеф-повар

