

Меню на 10 января 2024 года
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое питание -Завтрак (младшие)					
Яблоко					
Каша молочная пшеничная вязкая	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром и лимоном	150	10,6	13,52	23,68	236
Батон нарезной	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
	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
Зеленый горошек консервированный (доп.гарнир)	40	1,15	3,09	2,31	45,68
Кисель	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	25,78	26,58	117,38	782,08
ВСЕГО:	1203	40,66	41,97	184,76	1230,1
Двухразовое питание –Завтрак(старшие)					
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша молочная пшеничная 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	45	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
Зеленый горошек консервированный (доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Кисель	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	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	540	18,79	18,78	86,99	558,12
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	20	1,52	0,16	22,14	47
ИТОГО:	570	21,62	23,03	100,2	649,14

Директор

шеф-повар

