

Меню на 10 мая 2023 г

МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	14,2	19,06	38,99	386
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	18,48	20,73	82,69	598,02
Обед (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Суп картофельный с горохом	200	5,39	7,22	13,23	198,6
Плов с куриными грудками	50/150	13,42	11,43	37,93	270,5
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	705	25,86	26,94	113,53	809,32
ВСЕГО:	1205	44,34	47,67	196,22	1407,3
Завтрак (мобилизованные, овз)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	27,32	24,71	50,65	492
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО	580	23,6	24,05	94,35	704,02
Обед(мобилизованные, овз)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25
Плов с куриными грудками 50/200	250	15,32	14,14	35,51	317
Напиток из замороженных фруктов)	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО	800	27,63	27,6	113,4	799,27
Всего	1380	51,23	51,65	207,75	1503,29
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Плов куриными грудками	50/150	13,42	11,43	37,93	270,5
Чай с сахаром, 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	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО	500	20,17	19,54	87,66	570,42
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Плов с куриными грудками 50/200	250	15,32	14,14	35,51	317
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	550	22,14	22,33	82,86	551,02

директор



шеф-повар

