

**Меню на 13 ноября 2024 года
МБОУ «Лицей №38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Плов из куриной грудки (50/150)	200	14,42	17,96	26,93	330,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	500	19,76	19,25	87,81	604,72
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшенная молочная	200	13,60	17,76	23,55	305,50
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40	2,99	1,15	20,56	104,80
ИТОГО:	500	19,09	19,71	87,23	597,92
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	6,35	7,83	39,30	192,40
Плов из куриной грудки (50/150)	200	14,42	17,96	26,93	330,50
Морковь свежая (порц.) (доп.гарнир)	40	0,52	0,04	2,56	13,20
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
ИТОГО:	700	26,15	26,53	115,63	789,60
ВСЕГО:	1200	45,24	46,24	202,86	1387,52
Горячий завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Плов из куриной грудки (50/200)	250	18,10	22,45	39,60	439,60
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	550	23,44	23,74	100,48	713,82
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Бутерброд с повидлом (30/30)	60	2,37	0,87	34,92	153,60
Каша пшенная молочная вязкая	250	17	20,83	36,18	381,87
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	40	2,99	1,15	20,56	104,80
ИТОГО:	550	22,50	22,88	99,86	674,29
Обед (старшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	6,06	8,03	25,22	115,50
Плов из куриной грудки (50/200)	250	18,10	22,45	39,60	439,60
Морковь свежая (порц.) (доп.гарнир)	30	0,39	0,03	1,92	9,90
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99
ИТОГО:	800	29,97	31,37	127,34	904,60
ВСЕГО:	1350	52,47	54,25	227,20	1578,89

Директор школы

Шеф повар

