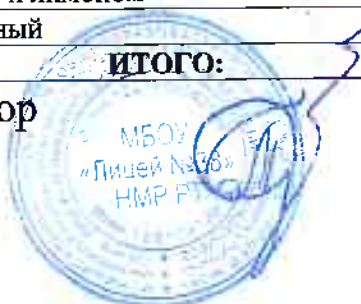


Меню на 17 апреля 2024 года
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

| | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Двухразовое питание -Завтрак (младшие) | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Каша молочная пшеничная | 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 |
| 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 |
| 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 |
| ИТОГО: | 700 | 25,72 | 26,36 | 120,89 | 789,92 |
| ВСЕГО: | 1203 | 40,6 | 41,75 | 188,27 | 1237,94 |
| 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 | 50 | 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 |
| 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 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Хлеб ржаной дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| ИТОГО: | 550 | 19,55 | 18,86 | 79,61 | 581,62 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| ИТОГО: | 580 | 22,38 | 23,11 | 92,82 | 672,64 |

Директор



шеф-повар