

Меню на 18 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 птицы 70/150	220	14,42	18,43	40,93	370,5
Помидор свежий (доп.гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,6
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:	720	25,27	26,76	111,69	791,37
ВСЕГО:	1223	44,27	46,11	191,4	1376,42
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 птицы(70/200)	270	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 птицы (70/150)	220	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:	570	18,49	19,33	81,41	559,6
Завтрак (старшие)					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из птицы (70/200)	270	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:	610	21,42	23,86	96,72	648,73

Директор

шеф-повар