

Меню на 19 января 2023г
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Бутерброд с повидлом, с маслом сливочным (30/15/5)	50	2,40	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,70	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132,0
ИТОГО:	500	18,99	19,39	82,11	609,52
Обед (младшие)					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,44	9,11	99,20
Плов с куриными грудками	50/150	10,58	13,54	41,38	363,62
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,73
Хлеб ржаной дарницкий	50	2,92	0,60	19,80	99
ИТОГО:	770	27,69	26,83	112,58	782,05
ВСЕГО:	1210	46,68	46,22	194,69	1391,5
Дополнительное питание завтрак					
Бутерброд с повидлом с маслом сливочным (30/15/5)	50	2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	9,46	12,11	48,5	341,71
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
итого	550	21,47	21,9	92,96	712,11
Дополнительное питание Обед					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Плов с куриными грудками (50/200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб белый	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,3	9,9	49,5
итого	800	29,94	32,14	129,34	909,6
всего	1350	51	54	222	1622
Горячий завтрак младшие					
Блин с маслом сливочным	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками	50/150	10,58	13,54	41,38	363,62
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб белый	30	2,28	0,241	14,76	71
Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого	500	18,64	20,13	87,65	615,74
Завтрак (старшие)					
Блин с маслом сливочным 45/5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками	50/200	20,42	15,69	49,96	419,54
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной дарницкий	25	1,65	0,30	9,90	49,5
ИТОГО:	550	23,43	22,30	99,55	705,29

Директор школы

Шеф-повар

