

Меню на 20 марта 2024 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое питание -Завтрак (младшие)					
Яблоко					
Каца молочная пшениная вязкая	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром и лимоном	150	10,6	13,52	23,68	236
Батон нарезной	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
ИТОГО:	50	3,75	1,45	25,7	131,00
Обед (младшие)	503	14,88	15,39	67,38	448,02
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем					
Плов из куриной грудки 50/150	200	4,35	4,83	29,3	92,4
Икра из кабачков доп. гарнир)	200	15,42	17,96	38,93	390,5
Напиток из плодов шиповника	40	1,09	2,87	5,82	53,52
Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	20,20	123,6
Хлеб ржаной дарницкий	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ВСЕГО:	700	25,72	26,36	120,89	789,92
Двухразовое питание -Завтрак(старшие)					
Яблоко					
Каца молочная пшениная вязкая	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром и лимоном	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Батон нарезной	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
ИТОГО:	50	3,75	1,45	25,7	131
Обед (старшие)	550	17,88	18,54	74,25	517,52
Обед (старшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем					
Сосиска в тесте	300	6,07	7,24	30,26	138,6
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	9,5	15,3	26,5	282
Напиток из плодов шиповника	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Хлеб ржаной дарницкий	200	0,6	0,1	20,20	123,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,5	117,03
ИТОГО:	50	3,3	0,6	19,8	99
ВСЕГО:	800	26,33	26,8	119,78	800,13
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко					
Плов из куриной грудки (50/150)	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром и лимоном	200	15,42	17,96	38,93	390,5
Хлеб пшеничный	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Горячий Завтрак (старшие)	550	19,55	18,86	79,61	581,62
Горячий Завтрак (старшие)					
Яблоко					
Суп-лапша домашняя с картофелем	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиска в тесте	250	5,06	6,03	25,22	115,5
Чай с сахаром и лимоном	100	9,5	15,3	26,5	282
Хлеб пшеничный	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
ИТОГО:	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ВСЕГО:	680	21,37	21,99	94,48	649,02

Директор

шеф-повар

