

**Меню на 20 сентября 2023 года**  
**МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Двухразовое питание -Завтрак (младшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>503</b>	<b>19</b>	<b>19,35</b>	<b>79,71</b>	<b>585,05</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	5,05	5,43	9,3	92,6
Плов из куриной грудки 50/150	200	14,42	18,43	40,93	370,5
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	30	0,86	1,85	2,41	29,79
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>25,8</b>	<b>26,55</b>	<b>112,96</b>	<b>784,34</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1203</b>	<b>44,8</b>	<b>45,9</b>	<b>192,67</b>	<b>1369,39</b>
<b>Двухразовое питание –Завтрак(старшие)</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,63</b>	<b>21,85</b>	<b>91,14</b>	<b>681,95</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	5,05	5,54	11,62	115,75
Плов из куриной грудки (50/200)	250	18,03	23,04	51,16	463,13
Кукуруза консервированная (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
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>29,97</b>	<b>31,18</b>	<b>128,08</b>	<b>906,99</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>51,6</b>	<b>53,03</b>	<b>219,22</b>	<b>1588,94</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/150)	200	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
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,49</b>	<b>19,33</b>	<b>81,41</b>	<b>559,6</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/200)	250	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
<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>21,42</b>	<b>23,86</b>	<b>96,72</b>	<b>648,73</b>

Директор



шеф-повар

