

Меню на 21 февраля 2024 года
МБОУ» ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Двухразовое питание -Завтрак (младшие)					
Яблоко					
Каша 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	
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
Кисель	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					
Каша 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
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
Кисель	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					
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	20	1,52	0,16	22,14	47
ИТОГО:	20	1,32	0,24	7,92	39,6
540	18,79	18,78	86,99	558,12	
Горячий Завтрак (старшие)					
Яблоко					
Плов из куриной грудки (50/200)	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром и лимоном	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Хлеб пшеничный	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,52	0,16	22,14	47
ИТОГО:	570	21,62	23,03	100,2	649,14

Директор

шеф-повар

