

Меню на 25 января 2023 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	100	0,4	0,4	34,00	47
Чай с сахаром	180/5	7,74	17,05	38,44	248,82
Батон нарезной	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ИТОГО:	50	3,76	1,74	30,84	132,00
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20
Плов с куриными грудками	50/150	19,58	13,54	41,38	363,62
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	705	27,86	26,66	118,62	788,55
ВСЕГО:	1240	46,83	45,87	205,70	1356,3
Дополнительное питание (завтрак)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,94	13,95	44,11	339,29
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
ИТОГО:	550	22,15	23,83	100,5	681,09
(Обед)					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	15,69	109,0
Плов с куриными грудками (50/200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,06	0,06	30,20	123,5
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
ИТОГО:	810	29,94	30,87	130,52	913,25
ВСЕГО:	1360	52,09	54,70	231,02	1594,34
Горячий завтрак (младшие)					
Плов с куриными грудками	50/150	19,58	13,54	41,38	363,62
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
Хлеб ржаной дарницкий	40	4,46	0,81	26,73	133,65
ИТОГО:	500	27,32	19,67	84,82	620,28
Завтрак (старшие)					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Плов с куриными грудками (50/200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб ржаной дарницкий	20	1,32	0,24	7,92	36,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
ИТОГО:	560	22,73	22,19	100,01	704,25

Директор школы
 Шеф повар

