

Меню на 26 апреля 2023 г
МБОУ «ЛИЦЕЙ 38 «НМР РТ»

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Творожники со сгущенным молоком	180/20	19,66	26,3	53,98	534,46
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	23,94	28,17	97,68	746,48
Обед (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Суп картофельный с горохом	200	5,39	7,22	13,23	198,6
Плов с куриными грудками	50/150	13,42	11,43	37,93	270,5
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,97	0,54	17,82	89,1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО:	705	25,86	26,94	113,53	809,32
ВСЕГО:	1255	49,8	55,11	211,21	1555,8
Завтрак (мобилизованные, овз)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Творожники со сгущенным молоком	180/20	19,66	26,3	53,98	534,46
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
итого	550	23,94	28,17	97,68	746,48
Обед(мобилизованные, овз)					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25
Плов с куриными грудками 50/200	250	15,32	14,14	35,51	317
Напиток из замороженных фруктов)	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	800	27,63	27,6	113,4	799,27
Всего	1350	51,57	55,77	211,08	1545,75
Горячий завтрак младшие					
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Плов куриными грудками	50/150	13,42	11,43	37,93	270,5
Чай с сахаром, лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
итого	500	20,17	19,54	87,66	570,42
Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Плов с куриными грудками 50/200	250	15,32	14,14	35,51	317
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	550	22,14	22,33	96,86	651,02

директор



шеф-повар

