

Меню на 29 января 2025 года
МБОУ «Лицей №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Горячий завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,50
Чай с сахаром и 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	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	550	19,55	18,86	79,61	581,62
2 разовое питание -завтрак (младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная	150	10,60	13,52	23,68	236
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	500	14,88	15,39	67,38	448,02
Обед (младшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	4,35	4,83	29,30	92,40
Плов из куриной грудки (50/150)	200	15,42	17,96	38,93	390,50
Горошек консервированный (доп.гарнир)	40	1,09	2,87	5,82	53,52
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
ИТОГО:	700	25,42	26,36	120,89	789,92
ВСЕГО:	1200	40,6	41,75	188,27	1237,94
Горячий завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Плов из куриной грудки (50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО:	580	22,38	23,11	92,82	672,64
2 разовое питание -завтрак (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная вязкая	200	13,6	16,67	30,55	305,5
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,20	34,02
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО:	550	17,88	18,54	74,25	517,52
Обед (старшие)					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	5,06	6,03	25,22	115,50
Плов из куриной грудки (50/200)	250	19,57	22,45	60,06	521,12
Горошек консервированный(доп.гарнир)	30	0,81	2,15	4,36	40,14
Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,10	20,20	123,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
ИТОГО:	800	30,96	31,45	140,44	950,06
ВСЕГО:	1350	48,84	49,99	214,69	1467,58

Директор школы

Шеф повар

