

“Табийй ва аник фанлар” га ихтисослаштирилган С.Х. Сирожидинов номидаги республика академик лицейи

**Меню**

Расчёты выполнены на 200 г блюда

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Самса с картошкой	160/180	Лагман	200/98 ккал	Бифштекс	200/160 ккал
Гречневая каша	300/98,7	Жаркоп	200/57	Хлеб	Без ограниченный
Сливочное масло ккал	15/111	Хлеб	Без ограниченный	Чай	200/-
Хлеб	Без ограниченный	Чай	200/-	Кефир	200/
Кофе	200/53 ккал				

**ВТОРНИК**

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Каша рисовая	200/146 ккал	Плов	200/36	Мохора	200/160
Булочка с жемом	160/201	Чай	200/-	Салат из свежих овощей	100/214
Хлеб	Без ограниченный	Аччикчучук	100/380	Чай	200/-
Сливочное масло	15/111 ккал	Хлеб	Без ограниченный	Хлеб	Без ограниченный
Чай сладкие	200/-			Кефир	

**СРЕДА**

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Овсяная каша	200/350	Маства	200/54	Макарон попловские	200/57
Сливочное масло	15/111 ккал	Димлама	200/24	Хлеб	Без ограниченный

Булочка с маком	80/50	Хлеб	Без ограниченный	Салат морковный	100/94
Кофе	200/-	Салат	100/25		
Хлеб	Без ограниченный				

**ЧЕТВЕРТ**

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Булочка с маком	80/180	Суп с макаронами	200/24	Пельмени	200/123
Сливочное масло	15/111 ккал	Мампар	200/24	Кефир	200/210
Самса с картофелем	160/234	Свежие овощи	100/160	Хлеб	Без ограниченный
Кофе	200/112	Хлеб	Без ограниченный	Чай	200/-
Хлеб	Без ограниченный	Кампот	200/-		

**ПЯТНИЦА**

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
Булочка с яблоком	80/226	Шурпа	200/70	Тефтели	200/158
Самса	160/260	Далман	200/235	Пюре (картошка)	200/220
Рисовая каша	100/80	Салат из зелени с кефиром	100/21	Хлеб	Без ограниченный
Чай	200/-	Хлеб	Без ограниченный	Салат из моркови	100/57
Сливочное масло	15/111 ккал	Чай	200/-	Чай	200/-
Хлеб	Без ограниченный				

**СУББОТА**

<i>Завтрак</i>		<i>Обед</i>		<i>Ужин</i>	
----------------	--	-------------	--	-------------	--

Булочка с яблокой	80/254	Плов	300/49	Димлама	300/218
Блинчик с творогом	100/150	Салат из зелени с кефиром	100/24	Салат зеленый	100/65
Сливочное масло	15/111 ккал	Хлеб	Без ограничений	Хлеб	Без ограничений
Самса	160/95,2	Кампот	200/-	Чай	200/-
Кофе	200/112				

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак		Обед		Ужин	
Булочка с жемом	80/180	Суп с машем	200/76	Пельмени	300/113
Рисовая каша	100/146	Фри с яйсом	200/65	Хлеб	Без ограничений
Хлеб	Без ограничений	Салат из свежих овощей	100/170	Чай	200/-
Кофе	200/22	Хлеб	Без ограничений	Салат из свежих овощей	100/77.5
Сливочное масло	15/111 ккал	Чай	200/-		

Ижрочи директор

ЁБИБД ўринбосари



*(Handwritten signature in blue ink)*

Б.Ражабов

Г.Юлдашева