

Меню на 5 апреля 2024 года  
МБОУ «СОШ №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание-завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,06	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>20,22</b>	<b>79,56</b>	<b>608,93</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп картофельный с горохом	200	4,35	5,22	26,53	218,60
Птица тушеная в сметано-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	150	3,08	5,01	28,52	145,50
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>23,5</b>	<b>22,65</b>	<b>96,11</b>	<b>706,6</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1210</b>	<b>43,27</b>	<b>42,87</b>	<b>175,67</b>	<b>1315,53</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	15,55	18,35	36,03	398,93
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>20,2</b>	<b>19,37</b>	<b>80,47</b>	<b>607,83</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом (170/30)	200	19,63	22,18	51,50	502,80
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,60</b>	<b>23,12</b>	<b>91,02</b>	<b>688,20</b>
<b>2 разовое питание-завтрак (старшие)</b>					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога с повидлом (160/40)	200	18,14	20,64	55,01	454,40
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,36</b>	<b>22,51</b>	<b>98,51</b>	<b>664,40</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Суп картофельный с горохом	250	5,43	8,52	39,91	273,25
Птица тушеная в сметано-томатном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166
Каша гречневая вязкая	180	5,49	6,01	24,62	174,6
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>27,65</b>	<b>27,07</b>	<b>109,55</b>	<b>810,15</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>50,01</b>	<b>49,58</b>	<b>208,06</b>	<b>1474,55</b>

Директор школы  
Шеф повар

