

**Меню на 7 марта 2023 года**  
**МБОУ «СОШ №38» НМР РТ**

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>2 разовое питание - завтрак (младшие)</b>					
Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным вязкая	180/5	4,99	7,4	28,81	206,3
Какао с молоком	200	4,08	3,54	2,61	58,6
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>20,21</b>	<b>20,68</b>	<b>79,66</b>	<b>590,2</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	6,92	16,93	133,75
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,8	374,45
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,52</b>	<b>23,67</b>	<b>96,28</b>	<b>726,42</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1220</b>	<b>42,73</b>	<b>44,35</b>	<b>175,94</b>	<b>1316,62</b>
<b>Горячий завтрак (младшие)</b>					
Овощи тушеные с мясом	50/150	14,05	15,97	32,8	374,45
Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,85	2,50	4,22	42,85
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
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>510</b>	<b>19,91</b>	<b>19,13</b>	<b>79,61</b>	<b>615,72</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>					
Салат из квашенной капусты	100	1,2	4,8	10,76	45,73
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	18,8	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>23,6</b>	<b>24,02</b>	<b>100,47</b>	<b>708,35</b>
<b>2 разовое питание - завтрак старшие</b>					
пряник	35	2,1	2,1	9,2	89,5
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,1	28,22	270
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,41	170,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,82</b>	<b>18,14</b>	<b>79,8</b>	<b>566,48</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Салат из моркови припущенной с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,80	9,92	16,93	143,75
Овощи тушеные с мясом 50/200	250	18,08	19,96	56	507,5
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
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>870</b>	<b>30,33</b>	<b>30,83</b>	<b>128</b>	<b>909,37</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1420</b>	<b>48,15</b>	<b>48,97</b>	<b>207,8</b>	<b>1475,85</b>

Директор школы  
 Шеф повар

