

Меню на 8 февраля 2023 года
МБОУ «СОШ №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание - завтрак (младшие)					
Бутерброд с сыром ,маслом сливочным 30/15/5	50	6,27	7,86	14,83	155
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,99	7,40	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	170,30
ИТОГО:	500	20,21	20,68	79,66	590,20
Обед (младшие)					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,80	6,92	16,93	133,75
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	20,03	92,9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	700	22,04	23,51	99,78	707,5
ВСЕГО:	1200	42,25	44,19	179,44	1297,7
Горячий завтрак (младшие)					
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45
Капуста квашеная (доп.гарнир)	50	0,85	2,50	4,22	42,85
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	7,92	39,6
ИТОГО:	500	20,21	19,09	87,07	616,6
Горячий завтрак (старшие)					
Капуста квашенная (доп.гарнир)	100	1,7	4,8	8,46	85,7
Пельмени отварные с маслом сливочным	245/5	18,92	18,76	66	468,06
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	570	22,64	23,9	100,41	685,86
2 разовое питание - завтрак старшие					
Пряники	35	2,10	2,10	9,2	89,50
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10,74	14,10	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	170,30
ИТОГО:	550	17,82	18,14	79,80	566,48
Обед (старшие)					
Салат из моркови припущеннойс 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
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,03	92,9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	820	26,52	26,88	109,88	800,7
ВСЕГО:	1370	44,34	45,02	189,68	1367,18

Директор школы
Шеф повар

