

Меню на 22 марта 2023 года
МБОУ «СОШ №38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
2 разовое питание-завтрак (младшие)					
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
ИТОГО:	500	19,77	20,22	79,56	608,93
Обед (младшие)					
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	20	2,28	0,24	14,76	70,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	710	23,5	22,65	96,11	706,6
ВСЕГО:	1210	43,27	42,87	175,67	1315,53
Горячий завтрак (младшие)					
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
ИТОГО:	510	20,2	19,37	80,47	607,83
Горячий завтрак (старшие)					
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
ИТОГО:	550	23,60	23,12	91,02	688,20
2 разовое питание-завтрак (старшие)					
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
ИТОГО:	550	22,36	22,51	98,51	664,40
Обед (старшие)					
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
ИТОГО:	800	27,65	27,07	109,55	810,15
ВСЕГО:	1350	50,01	49,58	208,06	1474,55

Директор школы
Шеф повар

