

Меню на 25 января 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
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	212,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	7,88	21,96	176,1
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	690	22,75	24,24	101,11	677,17
ВСЕГО:	1190	42,96	44,92	180,77	1267,37
Горячий завтрак (младшие)					
Биточки рыбные	90	10,68	8,98	16,21	212,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	7,88	21,96	176,1
Капуста квашеная (доп.гарнир)	30	0,26	1,50	2,53	36,71
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
ИТОГО:	513	20,21	18,82	86,71	580,13
Горячий завтрак (старшие)					
Капуста квашенная (доп.гарнир)	50	0,85	2,5	4,22	42,85
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	12,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
Напиток из урюка	200	0,75	0,06	15,95	68,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	563	23,24	23,38	92,39	683,11
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)					
Капуста квашенная (доп.гарнир)	50	0,85	2,5	4,22	42,85
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,80	9,92	16,93	143,75
Биточки рыбные с молочным соусом	90/20	10,68	12,98	30,95	290,2
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	9,64	7,6	33,35	241,94
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
ИТОГО:	863	31,64	33,73	132	936,96
ВСЕГО:	1413	49,46	51,92	211,8	1503,44

Директор школы
 Шеф повар

