

Меню на 26 февраля 2023 года
МБОУ «СОШ №38» НМР РТ

2 разовое питание - завтрак (младшие)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Печенье					
Каша пшеничная молочная	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Чай с сахаром, яблоком	200	8,56	9,8	19,49	174,76
Батон нарезной	200	0,11	0,06	8,97	36,68
ИТОГО:	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Обед (младшие)	500	16,13	15,36	70,14	492,62
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 замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
ИТОГО:	700	22,12	23,51	99,57	682,72
ВСЕГО:	1200	38,25	38,87	169,71	1175,34
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 замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	22,14	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	7,92	39,6
ИТОГО:	500	20,17	19,09	86,86	591,82
Горячий завтрак (старшие)					
Салат из квашенной капусты	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 замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
ИТОГО:	570	22,72	23,9	100,2	661,48
2 разовое питание - завтрак старшие					
Печенье	40	2,96	3,76	10,84	124,28
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	240/3	10,4	11,9	23,6	211,96
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	70	5,22	2,01	33	182,48
ИТОГО:	553	18,69	17,73	76,41	555,4
Обед (старшие)					
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
Пельмени отварные с маслом сливочным	195/5	15,04	15,97	28,8	374,45
Напиток из замороженных фруктов	200	0,78	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
ИТОГО:	818	26,6	26,88	109,67	775,92
ВСЕГО:	1371	45,29	44,61	186,08	1331,32

Директор школы
Шеф повар

