

МБОУ "СОШ № 11" г. Нижнекамск

МЕНЮ на 7 апреля 2023г.

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130\20	14,29	17,4	27,82	364,9
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50				
Итого:	500	20,09	20,65	79,65	600,9

Завтрак (старшие)					
Суп гороховый с гречками	250\10	10,62	7,83	23,6	394,3
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170\30	9,98	16,24	55,06	242,8
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	30	4,46	0,81	26,73	133,7
Итого:	690	23,36	22,14	95,61	647
Цена:	78-50				

Обед (младшие)					
Суп гороховый с гречками	200\10	7,49	18,58	20,36	487,6
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,65	11,66	3,51	166
Макаронны отварные с масло сливочным	150	5,71	4,27	31,95	189
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	19,8	99
Итого:	725	28,29	27,4	112	863,3
Цена:	114,64				

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Завтрак					
Яблоко	100	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная ячневая	240	5,96	7,22	41,38	255
Чай с сахаром и лимоном	185\15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	600	23,62	23,06	100,4	705,1

Обед					
Суп гороховый с гречками	200\30	10,62	7,83	23,6	394,3
Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	11,93	16,24	45,06	343,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,73	118,8
Итого:	810	32,78	32,37	128,3	924
Цена:	119-00				

И.о. директора:

Шеф повар:



Синявина М.Р.

Моравская Л.И.