

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 7 декабря

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,40	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130\20	14,29	17,4	27,82	364,9
Чай с мармеладом	185\15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,54</b>	<b>19,54</b>	<b>87,64</b>	<b>609,37</b>

<b>Завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50\200	15,91	15,21	26,3	484,33
Напиток из замороженных фруктов	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>23,95</b>	<b>90,99</b>	<b>692,58</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,57	2,17	9,7	68,6
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50\150	14,33	28,73	19,77	396
Напиток из замороженных фруктов	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>25,65</b>	<b>28,74</b>	<b>112,1</b>	<b>787,49</b>

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Запеканка из творога со сгущенным молоком	175\25	18,03	20,65	51,64	474
Чай с мармеладом	185\15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>24,04</b>	<b>25,33</b>	<b>130</b>	<b>827,17</b>

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

