

**МБОУ "СОШ № 11" г. Нижнекамск**

**МЕНЮ на 10 марта**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ы</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Апельсин	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				
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>20,65</b>	<b>79,65</b>	<b>600,9</b>

<b>Завтрак (старшие)</b>					
Суп гороховый с гренками	250\10	10,62	7,83	23,6	394,3
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170\30	11,93	16,24	45,06	343,8
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,7
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,14</b>	<b>23,9</b>	<b>100,5</b>	<b>705,7</b>
					<b>1121</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	0,56	2,13	4,45	50
Суп гороховый с гренками	200\10	7,49	18,58	20,36	487,6
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,65	11,66	3,51	166
Макароны отварные с маслом сливочным	150\3	5,71	4,27	31,95	189
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	19,8	99
<b>Итого:</b>	<b>773</b>	<b>28,29</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>863,3</b>

**Дополнительное питание для детей мобилизованных**

<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30\15\5	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная ячневая с маслом	240	5,96	7,22	41,38	255
Чай и лимоном	185\15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,62</b>	<b>23,06</b>	<b>100,4</b>	<b>705,1</b>

<b>Обед</b>					
Апельсин	100	1,23	0,09	7,43	71,7
Суп гороховый с гренками	250\10	10,62	7,83	23,6	394,3
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170\30	11,93	16,24	45,06	343,8
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,7
<b>Итого:</b>	<b>853</b>	<b>32,78</b>	<b>32,37</b>	<b>128,3</b>	<b>924</b>

**Директор:**

**Михайленко С.О.**

**Шеф повар:**

**Моравская Л.И.**

