

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 10 мая 2023г.

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	180\20	14,29	17,4	27,82	364,9	
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	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	
Плов с куриными грудками	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>78 руб</b>
<b>Обед (младшие)</b>						
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6	
Суп картофельный с горохом	200	1,57	2,17	9,7	68,6	
Плов с куриными грудками	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>	<b>106 руб</b>

Дополнительное питание для детей мобилизованных

<b>Завтрак</b>						
Яблоко	100	10,27	11,94	17,32	210,81	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180\20	37,32	26,71	50,65	592	
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0	0	25,2	96,07	
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,34</b>	<b>24,05</b>	<b>99,23</b>	<b>712,3</b>	
<b>Обед</b>						
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,33	8,12	15,55	144,6	
Суп картофельный с горохом	200	1,97	2,71	12,11	85,75	
Плов с куриными грудками	50\200	15,91	15,21	26,3	484,33	
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	71	
Хлеб ржаной	45	1,97	0,36	11,92	59,28	
<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>29,96</b>	<b>31,32</b>	<b>128,63</b>	<b>933,96</b>	<b>119 руб</b>

Директор:

Шеф повар:



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.