

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 11 января

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с сыром	30\15\5	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	20,2	20,3	87,74	616,1

Завтрак (старшие)					
Овощи тушеные с мясом	50\200	14,09	15,4	13,79	339
Квашенная капуста(доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	68,12
Итого:	560	21	22,71	93,89	670

Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200\10	1,87	5,57	11,21	103
Овощи тушеные с мясом	50\150	14,1	11,37	10,39	287
Квашенная капуста (доп гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17	90
Итого:	725	26,37	26,35	111,6	846,5

Дополнительное питание детей мобилизованных

Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	450	15,93	14,27	80,91	477

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

