

МБОУ " СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 11.05.2023

| Наименование продуктов                                 | Выход      | Белки        | Жиры         | Угл-ы        | Ккал         |               |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак(младшие)</b>                                |            |              |              |              |              |               |
| Бутерброд с повидлом и маслом сливочным                | 50         | 2,4          | 3,87         | 17,83        | 156          |               |
| Каша пшеничная молочная                                | 200        | 10,7         | 4,76         | 55,2         | 307,5        |               |
| Чай с сахаром  | 200        | 0,7          | 0,02         | 10           | 40           |               |
| Батон нарезной   | 50         | 3,76         | 1,74         | 30,84        | 132          |               |
| <b>Итого:</b>  | <b>500</b> | <b>18,99</b> | <b>19,39</b> | <b>82,11</b> | <b>0,52</b>  |               |
| <b>Завтрак (старшие)</b>                               |            |              |              |              |              |               |
| Печенье  | 30         | 3,33         | 6,09         | 17,39        | 137,5        |               |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок                     | 100        | 9,5          | 15,09        | 49,96        | 419,5        |               |
| Макароны отварные с маслом сливочным                   | 180\3      | 6,82         | 2,98         | 38,35        | 207,4        |               |
| Чай с сахаром  | 200        | 0,07         | 0,02         | 10           | 40           |               |
| Хлеб пшеничный   | 30         | 1,9          | 0,2          | 12,3         | 58,75        |               |
| Хлеб ржаной  | 30         | 1,65         | 0,3          | 9,9          | 49,5         |               |
| <b>Итого:</b>  | <b>573</b> | <b>23</b>    | <b>22,3</b>  | <b>99,55</b> | <b>705,3</b> |               |
| <b>Обед (младшие)</b>                                  |            |              |              |              |              |               |
| Печенье  | 30         | 3,33         | 6,09         | 17,39        | 137,5        |               |
| Рассольник Домашний, со сметаной                       | 200\5      | 1,7          | 5,44         | 9,11         | 99,2         |               |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок                     | 90         | 19,58        | 13,54        | 41,38        | 363,6        |               |
| Макароны отварные с маслом сливочным                   | 150\3      | 5,68         | 2,88         | 17,96        | 146,1        |               |
| Компот из свежих яблок                                 | 200        | 0,16         | 0,16         | 14,9         | 62,73        |               |
| Хлеб пшеничный   | 20         |              |              |              |              |               |
| Хлеб ржаной  | 45         | 2,9          | 0,6          | 19,8         | 99           |               |
| <b>Итого:</b>  | <b>743</b> | <b>27,69</b> | <b>26,83</b> | <b>112,6</b> | <b>782</b>   |               |
| <b>Дополнительное питание для детей мобилизованных</b> |            |              |              |              |              |               |
| <b>Завтрак</b>   |            |              |              |              |              |               |
| Бутерброд с повидлом и маслом сливочным(30\15\5        | 50         | 2,4          | 3,87         | 17,83        | 156          |               |
| Каша пшеничная молочная                                | 230        | 9,46         | 12,11        | 48,8         | 341,7        |               |
| Чай с сахаром  | 200        | 0,7          | 0,02         | 10           | 40           |               |
| Батон нарезной   | 50         | 3,76         | 1,74         | 30,84        | 132          |               |
| <b>Итого:</b>  | <b>550</b> | <b>21,47</b> | <b>21,9</b>  | <b>92,96</b> | <b>712,1</b> |               |
| <b>Обед</b>  |            |              |              |              |              |               |
| Печенье  | 30         | 3,33         | 6,09         | 17,39        | 137,5        |               |
| Рассольник Домашний со сметаной                        | 250        | 1,83         | 4,92         | 10,93        | 103,8        |               |
| Котлеты Здоровье из куриных грудок                     | 100        | 20,42        | 15,69        | 49,96        | 419,5        |               |
| Макароны отварные с маслом сливочным                   | 180\3      | 6,32         | 2,98         | 38,35        | 207,4        |               |
| Компот из свежих яблок                                 | 200        | 0,07         | 0,02         | 10           | 40           |               |
| Хлеб пшеничный   | 30         | 1,9          | 0,2          | 12,3         | 58,75        |               |
| Хлеб ржаной  | 30         | 1,65         | 0,3          | 9,9          | 49,5         |               |
| <b>Итого:</b>  | <b>860</b> | <b>29,94</b> | <b>32,14</b> | <b>129,3</b> | <b>909,6</b> | <b>119руб</b> |



Директор:  Михайленко С.О.  
 Шеф-повар:  Моравская Л.И.