

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

Меню на 12 мая 2023г.

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная(вязкая) с маслом	150\5	5,68	6,51	36,88	229,5
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,6	78,8
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	505	19,92	19,19	85,12	578,2

Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из куриных грудок(50\200)	250	9,74	12,18	6,4	143,8
Напиток из сухофруктоф	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	610	23	22,29	99,02	701,3
Цена:	78-50				

Обед (младшие)					
Салат из свеклы отварной с растит.маслом	60	1	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,54	5,98	17,04	131,4
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50\150	12,01	15,27	49,76	373,5
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,92	0,6	19,8	99
Итого:	725	22,61	22,85	104,1	740,1
Цена:	114-64				

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Завтрак					
Яблоки	100	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша рисовая молочная(вязкая) с маслом слив	230\5	7,59	7,48	49,22	295
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	585	23,25	21,97	98,73	701,7

Обед					
Салат из свеклы отварной с маслом	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,54	5,98	17,04	131,4
Жаркое из птицы(куриных грудок)	250	12,5	8,04	6,46	189,6
Напиток из сухофруктов (75*С)	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30				
Хлеб ржаной	30	132	0,24	7,92	39,6
Итого:	860	29,95	33,61	127,7	905,3
Цена:	119- 00				

Директор:

Шеф повар:

Михайленко С.О.

Моравская Л.И.

