

МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 13 февраля

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9	9,81	38,59	279,01
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Батон нарезной	70	5,52	2,03	35,98	183,4
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>18,8</b>	<b>87,89</b>	<b>607,51</b>

<b>Завтрак старшие</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты Нежные из птицы	100	17,36	9,5	16,5	220
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180\3	5,54	9,63	24,69	208
Чай с сахаром	200	0	0,2	10	40
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>23,01</b>	<b>21,96</b>	<b>98,1</b>	<b>651,6</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник домашний со сметаной	200\10	1,93	5,57	10,51	107,8
Котлеты Нежные из птицы	90	15,64	8,55	14,53	198
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150\3	4,65	3,76	20,91	132,8
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1	0	20,2	85,34
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>718</b>	<b>28</b>	<b>28,58</b>	<b>114</b>	<b>859,86</b>
<b>Всего:</b>	<b>1218</b>	<b>46,7</b>	<b>47,38</b>	<b>201,9</b>	<b>1467,4</b>

<b>Дополнительное питание для детей мобилизованных</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9	9,83	38,59	279,01
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>14,8</b>	<b>106,9</b>	<b>627,51</b>

<b>Обед</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Домашний со сметаной	250\5	2,35	6,59	13,05	130,7
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180\5	5,54	9,63	24,69	208
Котлеты Нежные из птицы	100	17,4	9,5	16,4	201,12
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>30,7</b>	<b>32,5</b>	<b>127,9</b>	<b>932,14</b>



И.о. директора

Синявина М.Р.

Шеф повар:

Моравская Л.И.