

МБОУ "СОШ 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 14 марта

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшенная молочная	200	5,58	6,68	29,3	199,5
Чай с сахаром,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	500	18,52	19,6	84,66	568

Завтрак старшие					
Биточки рыбные из минтая	100	8,2	9,76	9,68	174
Картофельное пюре с маслом сливочным	180\3	3,7	7,94	24,57	184,5
Фасоль консервированная	30	0,62	5	12,47	85,5
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	157,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Итого:	593	17,28	18,41	80,14	570,7
Цена:	78-50				

Обед (младшие)					
Борщ из св. капусты,картофелем,со сметаной	200\5	1,57	2,69	18,93	91,1
Биточки рыбные из минтая	90	10,98	12,98	17,21	180,6
Пюре картофельное с маслом сливочным	150\3	3,09	6,98	20,48	157,1
Фасоль консервированная	30	0,62	5	12,47	85,5
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Итого:	743	25	29,45	107,5	773,6
Цена:	114-64				

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшенная молочная	250	12,43	4,51	35,16	196,5
Чай с сахаром ,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого:	550	18,4	18,3	79,86	526,4

Обед:					
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	16,54	148,3
Биточки рыбные из минтая	100	8,2	9,76	9,68	174
Картофельное пюре с масло сливочным	180\3	3,7	7,94	24,57	184,5
Фасоль консервированная	50	1,01	0,05	10,28	45,6
Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Итого:	833	26,61	26,29	109,4	777,9
Цена:	119-00				

Директор:
Шеф повар:

Михайленко С.О.
Моравская Л.И.

