

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 15 февраля

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ы | Ккал | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак(младшие) | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,40 | 9,8 | 47 | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 130\20 | 14,29 | 17,4 | 27,82 | 364,9 | |
| Чай с мармеладом | 185\15 | 0 | 0 | 25,2 | 96,07 | |
| Батон нарезной | 50 | 3,76 | 1,74 | 30,84 | 132 | |
| Итого: | 500 | 18,54 | 19,54 | 87,64 | 609,37 | |
| Завтрак (старшие) | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | |
| Жаркое из птицы(куриных грудок) | 50\200 | 15,91 | 15,21 | 26,3 | 484,33 | |
| Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,14 | 0,02 | 7,46 | 33,37 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 11,92 | 59,28 | |
| Итого: | 550 | 23 | 23,95 | 90,99 | 692,58 | 78руб |
| Обед (младшие) | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | |
| Суп картофельный с крупой(пшено) | 200 | 1,57 | 2,17 | 9,7 | 68,6 | |
| Жаркое из птицы(куриных грудок) | 50\150 | 14,33 | 28,73 | 19,77 | 396 | |
| Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,14 | 0,02 | 7,46 | 33,37 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,96 | 0,54 | 17,78 | 88,92 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Итого: | 705 | 25,65 | 28,74 | 112,1 | 787,49 | 106 ру |
| Дополнительное питание для детей мобилизованных | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Печенье | 50 | 10,27 | 11,94 | 17,32 | 210,81 | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200\30 | 37,32 | 26,71 | 50,65 | 592 | |
| Чай с мармеладом | 185\15 | 0 | 0 | 25,2 | 96,07 | |
| Батон нарезной | 70 | 3,76 | 1,74 | 30,84 | 132 | |
| Итого: | 550 | 22,34 | 24,05 | 99,23 | 712,3 | |
| Обед | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным(30\10) | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | |
| Суп картофельный с крупой(пшено) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | |
| Жаркое из птицы(куриных грудок) | 50\200 | 15,91 | 15,21 | 26,3 | 484,33 | |
| Напиток из замороженных фруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,82 | 89 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,97 | 0,36 | 11,92 | 59,28 | |
| Итого: | 800 | 29,96 | 31,32 | 128,6 | 933,96 | 119 руб |

И.о. директора:

Синявина М.Р.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

