

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 19 апреля 2023г.

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150\3	7,74	17,05	38,44	248,87
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	535	18,97	19,21	87,08	567,82
Завтраки(старшие)					
Кукуруза к/с (доп.гарнир)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180\3	4,38	6,45	44,02	251,64
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	593	23	23,68	94,16	653,84
Обед (младшие)					
Суп- лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,55
Котлеты Нежные из куриных грудок	90	7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150\3	3,68	7,55	10,73	229,5
Кукуруза к/с(доп.гарнир)	30	0,92	1,61	3,6	32,6
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	738	27,85	28,21	120,3	799,44
Дополнительное питание для детей мобилизованных					
Завтрак					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	6,58	6,68	38,44	248
Чай с сахаром	200	0,07	0,07	10	40
Батон нарезной	60	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	610	18,03	17,85	80,23	517,2
Обед:					
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	15,59	109
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180\3	4,38	6,45	44,02	251,64
Кукуруза к/с(доп гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	843	29,97	31,27	130,2	912,68 119руб

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф.повар:

Моравская Л.И.

