

МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 20 марта

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным(30\10)	40	2,33	08.дек	15,55	144,6
Каша рисовая молочная(вязкая) с маслом сливочным	180\5	4,62	5,81	34,76	189
Чай с сахаром и яблоком	200	0,75	0,06	27,93	116,4
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
Итого:	500	18,49	19,5	82,99	584,57
Завтрак старшие					
Бутерброд с маслом сливочным	40	0,08	7,25	0,13	66
Котлеты "Аппетитные"(мясо-куриные)	100	10,8	11,33	6,7	287,34
Макароны отварные с маслом сливочным	180\5	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб ржаной	30	3,93	0,54	24,66	120
Итого:	555	21,75	22,11	98,75	707,5
Обед (младшие)					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200\5	1,68	5,64	6,68	87,99
Котлеты"Аппетитные"(мясо-куриные)	90	10,8	11,33	6,7	287,34
Макароны отварные с маслом сливочным	150\3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0,2	20,2	85,34
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	713	26,42	22,33	116	795
Дополнительное питание для детей мобилизованных					
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным(30\10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180\5	5,45	7,16	30,11	207,77
Чай с сахаром ,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
Итого:	550	18,49	19,5	82,99	584,6
Обед					
Щи из св.капусты с картофелем, со сметаной	250\5	2,03	5,62	8,26	106
Котлеты"Аппетитные"мясо-куриные	100	10,8	11,33	6,7	287,34
Макароны отварные с маслом сливочным	180\5	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0,2	20,2	85,34
Хлеб ржаной	30	3,93	0,54	24,66	120,5
Хлеб пшеничный	30	3,93	0,54	24,66	120,5
Итого:	800	31,67	31,87	128,2	912,1

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф-повар:

Моравская Л.И.

