

**МБОУ " СОШ № 11" г.Нижнекамск**

**МЕНЮ на 29.09.2022**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угл-ы</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом(30\5\15)	50	2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,7	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,99</b>	<b>19,39</b>	<b>82,11</b>	<b>0,52</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Блины с маслом сливочным(45\5)	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками(50\200)	250	20,42	15,09	49,96	419,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>22,3</b>	<b>99,55</b>	<b>705,3</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Блины с маслом сливочным(45\5)	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ со св. капустой,картофелем,со сметаной	200\10	1,7	5,44	9,11	99,2
Плов с куриными грудками	50\150	19,58	13,54	41,38	363,6
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	19,8	99
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>27,69</b>	<b>26,83</b>	<b>112,6</b>	<b>782</b>

**Директор:**

**Михайленко С.О.**

**Шеф-повар:**

**Моравская Л.И.**

