

## МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

### МЕНЮ на 3 октября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным (30\10)	40	2,33	08.дек	15,55	144,6
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180\5	4,62	5,81	34,76	189
Чай с сахаром и яблоком	200	<b>0,75</b>	0,06	27,93	116,4
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,49</b>	<b>19,5</b>	<b>82,99</b>	<b>584,57</b>
<b>Завтрак старшие</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	100	11,72	19,2	6,03	258,6
Макаронаты 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 пшеничный\хлеб ржаной	30\25	3,93	0,54	24,66	120
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,75</b>	<b>22,11</b>	<b>98,75</b>	<b>707,48</b>
<b>Обед (старшие)</b>					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200\10	1,68	5,64	6,68	87,99
Сосиски отварные	100	11,72	19,2	6,03	258,61
Макаронаты отварные с маслом сливочным	180\3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1	0,2	20,2	85,34
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>26,19</b>	<b>28,33</b>	<b>112</b>	<b>787,82</b>

Директор

Шеф-повар



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.