

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 4 мая 2023г.

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Каша гречневая молочная(жидкая) с маслом сливочным	180\5	6,78	7,07	43,89	266,7
Чай с мармеладом	200	0,46	0,02	16,25	67
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	544,51
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>20,43</b>	<b>87,19</b>	<b>616,34</b>

<b>Завтрак (старшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом,с маслом сливочным	240\10	8,4	10,2	11	176
Огурцы соленые(доп гарнир)					
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>22</b>	<b>22,61</b>	<b>95,73</b>	<b>650,15</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200\5	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Огурцы соленые(доп гарнир)					
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,05</b>	<b>26,78</b>	<b>115,11</b>	<b>860,42</b>

**Дополнительное питание для мобилизованных**

<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша гречневая молочная(жидкая) с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Чай с мармеладом	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	60	4,87	1,88	33,38	170,13
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,79</b>	<b>15,84</b>	<b>112,52</b>	<b>668,94</b>

<b>Обед</b>					
Фрукты(яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240\10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>31,14</b>	<b>29,89</b>	<b>129,27</b>	<b>*932,2</b>

Директор: Михайленко С.О.

Шеф повар: Моравская Л.И.

