

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 5 октября

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	180\5	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)					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Плов с куриными грудками	50\200	20,42	15,69	49,96	419,54
Огурцы свежие порционно(доп.гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,6
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	560	24	22,16	100,5	695,84
Обед (младшие)					
Суп- лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,55
Плов с куриными грудками	50\150	19,58	13,54	41,38	363,62
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	705	27,74	26,73	117,4	861,44

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф.повар:

Моравская Л.И.

