

МБОУ "СОШ № 11" г. Нижнекамск

МЕНЮ на 7 октября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (30\15\5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130\20	14,29	17,4	27,82	364,9
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>20,65</b>	<b>79,65</b>	<b>600,92</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Суп гороховый с гренками	250\10	10,62	7,83	23,6	394,25
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170\30	11,93	16,24	45,06	343,8
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,65
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,14</b>	<b>23,9</b>	<b>100,5</b>	<b>705,72</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Салат из моркови с сахаром	60	0,56	2,13	4,45	50
Суп гороховый с гренками	200\10	7,49	18,58	20,36	487,62
Птица тушенная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,65	11,66	3,51	166
Макароны отварные с маслом сливочным	150\3	5,71	4,27	31,95	189
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>773</b>	<b>28,29</b>	<b>27,4</b>	<b>111,95</b>	<b>863,25</b>

Директор:

Шеф повар:



*[Signature]*  
Михайленко С.О.

*[Signature]*  
Моравская Л.И.