

МБОУ «СОШ №11» НМР РТ

МЕНЮ на 7 сентября 2022г.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак (младшие 7-12 лет)</i>					
Плов с куриными грудками	50\150	9,58	13,54	41,38	363,62
Огурцы свежие (доп.гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10,00	40,00
Хлеб ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,65
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,60</b>	<b>19,64</b>	<b>83,44</b>	<b>611,87</b>
<i>Завтрак (Старшие)</i>					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Плов с куриными грудками(50\200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Огурцы свежие порционно (доп.гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,60
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10,00	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,55</b>	<b>22,16</b>	<b>100,53</b>	<b>695,84</b>

Директор школы:

Михайленко С.О.

Шеф –повар:

Моравская Л.И.

