

МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 7 ноября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак (младшие)</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9	9,81	38,59	279,01
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Батон нарезной	70	5,52	2,03	35,98	183,4
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>18,8</b>	<b>87,89</b>	<b>607,51</b>
<b>Завтрак старшие</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты "Нежные" куриные	100	10,8	8,84	16,4	201,12
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180\3	5,54	9,63	24,69	208
Чай с сахаром	200	0	0,2	10	40
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>23,01</b>	<b>21,96</b>	<b>98,1</b>	<b>651,6</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Рассольник домашний со сметаной	200\10	1,93	5,57	10,51	107,8
Котлеты "Нежные"	90	10,8	8,84	16,4	201,12
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150\3	4,65	3,76	20,91	132,8
Сок фруктовый(нектар плодовый)	200	1	0	20,2	85,34
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>718</b>	<b>28</b>	<b>28,58</b>	<b>114</b>	<b>859,86</b>
<b>Всего:</b>	<b>1218</b>	<b>46,7</b>	<b>47,38</b>	<b>201,9</b>	<b>1467,4</b>

Директор:

Михайленко О.С.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

