

МБОУ "СОШ 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 8 ноября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,58	6,68	29,3	199,5
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,52</b>	<b>19,6</b>	<b>84,66</b>	<b>568</b>
<b>Завтрак старшие</b>					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,4
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80\20	14,74	7,17	0	164,3
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180\3	6,83	2,93	38,29	207
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	157,2
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>23,6</b>	<b>21,85</b>	<b>95,11</b>	<b>654,9</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,42	52,44
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6
Биточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80\20	24,74	7,17	0	164,3
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\3	5,68	2,88	31,96	176,1
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>28</b>	<b>28,08</b>	<b>118,4</b>	<b>790,9</b>

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

