

МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 10.11.2022

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ы | Ккал |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак(младшие) | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 30\5\15 | 2,4 | 3,87 | 17,83 | 156 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 10,7 | 4,76 | 55,2 | 307,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0,02 | 10 | 40 |
| Батон нарезной | 50 | 3,76 | 1,74 | 30,84 | 132 |
| Итого: | 500 | 18,99 | 19,39 | 82,11 | 0,52 |
| Обед (старшие) | | | | | |
| Блины с маслом сливочным | 45\5 | 3,33 | 6,09 | 17,39 | 137,5 |
| Плов с куриными грудками | 50\200 | 20,42 | 15,09 | 49,96 | 419,54 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 |
| Итого: | 550 | 23 | 22,3 | 99,55 | 705,29 |
| Обед (младшие) | | | | | |
| Блины с маслом сливочным | 45\5 | 3,33 | 6,09 | 17,39 | 137,5 |
| Борщ со св. капустой,картофелем,со сметаной | 200\10 | 1,7 | 5,44 | 9,11 | 99,2 |
| Плов с куриными грудками | 50\150 | 19,58 | 13,54 | 41,38 | 363,62 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,73 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,9 | 0,6 | 19,8 | 99 |
| Итого: | 710 | 27,69 | 26,83 | 112,58 | 782 |

Директор:

Шеф.повар:



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.