

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

М Е Н Ю на 11 марта 2023г.

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак старшие</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Тефтели куриные с рисом паровые с маслом сливочным	100\5	9,1	12,4	10,5	190
Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	180\5	5,6	4,46	81,8	620
Напиток из апельсина	200	1,5	1,35	28	155
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
<b>Итого:</b>	<b>628</b>	<b>21,77</b>	<b>23,57</b>	<b>98,43</b>	<b>646,38</b>

**Дополнительное питание детей мобилизованных**

**Завтрак**

Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,33	8,12	15,55	144,5
Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,26	26,2	3,66	331,62
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2

**Обед**

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный скрупой(пшено)	250	2,69	2,84	17,46	118,25
Тефтели куриные с рисом паровые	100	13,71	15,39	9,94	220,29
Каша пшеничная вязкая на воде с маслом сливочным	180\3	4,82	7,26	29,48	202,49
Напиток из апельсина	200	0,2	0,12	21,45	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>1403</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>224</b>	<b>1581</b>

Директор :

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

