

МБОУ "СОШ 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 11 октября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша пшенная 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
Итого:	500	18,52	19,6	84,66	568

Завтрак старшие					
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	0,09	60,4
Филе минтая запеченное с сыром	100\10	14,74	7,17	0	164,3
Макаронны 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
Итого:	633	23,6	21,85	95,11	654,9

Обед (младшие)					
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
Филе минтая запеченное с сыром	80\10	24,74	7,17	0	164,3
Макаронны 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
Итого:	768	28	28,08	118,4	790,9

Директор

Михайленко С.О.

Шеф-повар

Моравская Л.И.

