

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 12 октября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,40	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130\20	14,29	17,4	27,82	364,9
Чай с мармеладом	185\15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	18,54	19,54	87,64	609,37

Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50\200	15,91	15,21	26,3	484,33
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
Итого:	550	23	23,95	90,99	692,58

Обед (младшие)					
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,57	2,17	9,7	68,6
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50\150	14,33	28,73	19,77	396
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Итого:	705	25,65	28,74	112,1	787,49

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

