

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 15 Октября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с сыром(30\15\5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	20,2	20,3	87,74	616,1
Завтрак (старшие)					
Овощи тушеные с мясом50\200	250	14,09	15,4	13,79	339
Квашенная капуста(доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	68,12
Итого:	560	21	22,71	93,89	670
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200\10	1,87	5,57	11,21	103
Овощи тушеные с мясом50\150	200	14,1	11,37	10,39	287
Квашеная капуста (доп гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17	90
Итого:	725	26,37	26,35	111,6	846,5

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф-повар:

Моравская Л.И.

