

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 15 марта

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 сахаром и лимоном	187\8\5	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	
Плов с куриными грудками	50\200	15,91	15,21	26,3	484,33	
Напиток из замороженных фруктов	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	78 руб

Обед (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6	
Суп картофельный с горохом	200	1,57	2,17	9,7	68,6	
Плов с куриными грудками	50\150	14,33	28,73	19,77	396	
Напиток из замороженных фруктов	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	106 руб

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Завтрак					
Яблоко	100	10,27	11,94	17,32	210,81
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200\30	37,32	26,71	50,65	592
Чай с лимоном	187\8\5	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	22,34	24,05	99,23	712,3

Обед						
Бутерброд с маслом сливочным(30\10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6	
Суп картофельный с горохом	200	1,97	2,71	12,11	85,75	
Плов с куриными грудками	50\200	15,91	15,21	26,3	484,33	
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	71	
Хлеб ржаной	45	1,97	0,36	11,92	59,28	
Итого:	705	29,96	31,32	128,6	933,96	119 руб

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

