

МБОУ " СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 16.02.2023

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	50	2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,7	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,99</b>	<b>19,39</b>	<b>82,11</b>	<b>0,52</b>
<b>Завтрак (старшие)</b>					
Блины с маслом сливочным(45\5)	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками(50\200)	250	20,42	15,09	49,96	419,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>22,3</b>	<b>99,55</b>	<b>705,3</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Блины с маслом сливочным(45\5)	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ со св. капустой,картофелем,со сметаной	200\10	1,7	5,44	9,11	99,2
Плов с куриными грудками	50\150	19,58	13,54	41,38	363,6
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	19,8	99
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>27,69</b>	<b>26,83</b>	<b>112,6</b>	<b>782</b>
<b>Дополнительное питание для детей мобилизованных</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с повидлом и маслом сливочным(30\15\5)	50	2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	9,46	12,11	48,8	341,7
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,47</b>	<b>21,9</b>	<b>92,96</b>	<b>712,1</b>
<b>Обед</b>					
Блины с маслом сливочным 45\5	50	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,8
Плов с куриными грудками(50\200)	250	20,42	15,69	49,96	419,5
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,94</b>	<b>32,14</b>	<b>129,3</b>	<b>909,6 119руб</b>



И.о. директора:

Синявина М.Р.

Шеф-повар:

Моравская Л.И.