

МБОУ " СОШ № 11 " г.Нижнекамск

МЕНЮ на 16.03.2023

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
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
Итого:	500	18,99	19,39	82,11	0,52

Завтрак (старшие)					
Печенье	30	3,33	6,09	17,39	137,5
Котлеты Здоровье	100	9,5	15,09	49,96	419,5
Макаронны отварные с маслом сливочным	180\3	6,82	2,98	38,35	207,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,9	49,5
Итого:	573	23	22,3	99,55	705,3

Обед (младшие)					
Печенье	30	3,33	6,09	17,39	137,5
Расольник Домашний,со сметаной	200\5	1,7	5,44	9,11	99,2
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	19,58	13,54	41,38	363,6
Макаронны отварные с маслом сливочным	150\3	5,68	2,88	17,96	146,1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	19,8	99
Итого:	743	27,69	26,83	112,6	782

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Завтрак					
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
Итого:	550	21,47	21,9	92,96	712,1

Обед					
Печенье	30	3,33	6,09	17,39	137,5
Рассольник Домашний со сметаной	250	1,83	4,92	10,93	103,8
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	20,42	15,69	49,96	419,5
Макаронны отварные с маслом сливочным	180\3	6,32	2,98	38,35	207,4
Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,9	49,5
Итого:	860	29,94	32,14	129,3	909,6

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф-повар:

Моравская Л.И.

