

## МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

### МЕНЮ на 16 ноября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180\5	7,74	17,05	38,44	248,87
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>18,97</b>	<b>19,21</b>	<b>87,08</b>	<b>567,82</b>
<b>Завтрак(старшие)</b>					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Плов с куриными грудками(50\200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Горошек зеленый(доп.гарнир)	30	0,93	0,06	0,95	12,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>23,68</b>	<b>94,16</b>	<b>653,84</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Суп- лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,55
Плов с куриными грудками	50\150	19,58	13,54	41,38	363,62
Зеленый горошек к\с(доп.гарнир)	30	0,92	1,61	3,6	32,6
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>27,85</b>	<b>28,21</b>	<b>120,3</b>	<b>799,44</b>

Директор

Шеф-повар:



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.