МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 18 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)					
Бутерброд с сыром(30\15\5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Котлеты Здоровье	100	12,5	8,04	6,46	189,6
Рагу овощное	180	3,09	13,41	16,76	203,3
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	7,46	33,37
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
Итого:	**560**	**23**	**23,86**	**97,43**	**646,6**
Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200\10	1,87	5,57	11,21	103
Котлеты Здоровье	90	20,25	7,24	3,51	153
Рагу овощное	150	3,06	5,52	38,16	220,6
Напиток из лимона	200	0,14	0,02	15,95	100,6
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17	90
Итого:	**715**	**28,02**	**28,19**	**118,1**	**560,3**

Директор: Михайленко С.О.

Шеф повар: Моравская Л.И.