

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 18 января

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 мармеладом	185\15	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	
Жаркое из птицы(куриных грудок)	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	78руб
Обед (младшие)						
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6	
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,57	2,17	9,7	68,6	
Жаркое из птицы(куриных грудок)	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						
Печенье	50	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 мармеладом	185\15	0	0	25,2	96,07	
Батон нарезной	70	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 крупой(пшено)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
Жаркое из птицы(куриных грудок)	50\200	15,91	15,21	26,3	484,33	
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28	
Итого:	800	29,96	31,32	128,6	933,96	119 руб

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

