

МБОУ " СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 19.01.2023

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с повидлом	30\15\5	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
Обед (старшие)					
Блины с маслом сливочным	45\5	3,33	6,09	17,39	137,5
Плов с куриными грудками	50\200	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
Итого:	550	23	22,3	99,55	705,3
Обед (младшие)					
Блины с маслом сливочным	45\5	3,33	6,09	17,39	137,5
Борщ со св. капустой,картофельем,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
Итого:	710	27,69	26,83	112,6	782
Дополнительное питание для детей мобилизованных					
Завтрак					
Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30\15\5	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					
Блины с маслом сливочным	45\5	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	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
Итого:	800	29,94	32,14	129,3	909,6 119руб

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф.повар:

Моравская Л.И.

