

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

20 января

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная(вязкая) с маслом	150/5	5,68	6,51	36,88	229,5
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,6	78,8
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	505	19,92	19,19	85,12	578,2

Завтрак (старшие)					
Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Котлеты "Здоровье"	100	9,74	12,18	6,4	143,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	180\3	3,86	7,17	22,57	178,2
Напиток из сухофруктоф	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	603	23	22,29	99,02	701,3

Обед (младшие)					
Суп картофельный с вермешелью	250	2,54	5,98	17,04	131,4
Котлеты "Здоровье"	90	20,25	5,21	5,82	170,6
Пюре картофельное с маслом сливочным	150\3	3,22	6,34	18,82	151,8
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб ржаной	50	2,92	0,6	19,8	99
Итого:	743	25,63	26,97	112,4	811,8

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша кукурузная молочная с маслом сливочн	250	7,59	7,48	49,22	295
Какао с молоком	200	10,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	60	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	23,25	21,97	98,73	701,7

Обед

Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный с вермешелью	250	2,54	5,98	17,04	131,4
Котлеты Здоровье	100	12,5	8,04	6,46	189,6
Картофельное пюре с маслом сливочным	180\3	3,86	7,17	22,57	178,2
Напиток из сухофруктов (75*С)	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6
Итого:	853	31,32	31,93	129,7	918,8

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

