

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 20 октября

Наименование продуктов

Завтрак(младшие)

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180\5	6,78	7,07	43,89	266,7
Какао с молоком	200	0,46	0,02	16,25	67
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	544,51
Итого:	500	20	20,43	87,19	616,34

Завтрак (старшие)

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом,с маслом сливочным	240\10	8,4	10,2	11	176
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
Итого:	620	22	22,61	95,73	650,15

Обед (младшие)

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	795	25,95	28,15	111,7	807,32

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

