

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 22 марта

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150\3	7,74	17,05	38,44	248,87
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	535	18,97	19,21	87,08	567,82

Завтраки(старшие)					
Горошек зеленый к/с (доп.гарнир)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180\3	4,38	6,45	44,02	251,64
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	593	23	23,68	94,16	653,8

Обед (младшие)					
Суп- лапша домашня с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,55
Котлеты Нежные из куриных грудок	90	7,7	6,03	0,39	79,8
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150\3	3,68	7,55	10,73	229,5
Зеленый горошек к\с(доп.гарнир)	30	0,92	1,61	3,6	32,6
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	738	27,85	28,21	120,3	799,4

Дополнительное питание для детей мобилизованных

Завтрак					
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,58	6,68	38,44	248
Чай с сахаром	200	0,07	0,07	10	40
Батон нарезной	60	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	610	18,03	17,85	80,23	517,2

Обед:					
Суп-лапша домашня с картофелем	250	2,57	5,54	15,59	109
Котлеты Нежные из куриных грудок	100	13,22	13,44	15,32	262
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180\3	4,38	6,45	44,02	251,64
Горошек зеленый к\с(доп гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	843	29,97	31,27	130,2	912,7 119руб

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф.повар:

Моравская Л.И.

