

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 21 марта

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30\15\5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>20,3</b>	<b>87,74</b>	<b>616,1</b>

<b>Завтрак (старшие)</b>					
Бутерброд с повидлом с маслом сливочным(30\15\5)	50	2,38	3,87	24,25	141,5
Овощи тушеные с мясом50\200	250	14,09	15,4	13,79	339
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	68,12
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21</b>	<b>22,71</b>	<b>93,89</b>	<b>670</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
Бутерброд с повидлом с маслом сливочным	50	2	3,82	24,25	141,6
Рассольник ленинградский со сметаной	200\10	1,87	5,57	11,21	103
Овощи тушеные с мясом50\150	150\50	14,1	11,37	10,39	287
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17	90
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>26,37</b>	<b>26,35</b>	<b>111,6</b>	<b>846,5</b>

**Дополнительное питание детей мобилизованных**

<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром с маслом сливочным(30/15/5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая	250	10,24	15,6	40,11	348
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,44</b>	<b>21,86</b>	<b>90,99</b>	<b>672,1</b>

<b>Обед</b>					
Квашеная капуста (доп.гарнир)50гр	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Рассольник Ленинградский со сметаной	250\10	2,28	6,59	12,6	123,5
Овощи тушеные с мясом(50\200)	250	14,09	15,4	13,79	339
Напиток из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>30,32</b>	<b>30,77</b>	<b>128,6</b>	<b>920,7</b>

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

