МБОУ "СОШ11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 21 сентября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180\5	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)					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Плов с куриными грудками(50\200)	250	20,42	15,69	49,96	419,54
Огурцы свежие порционно(доп.гарнир)	30	0,21	0,03	0,57	3,6
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	**560**	**24**	**22,16**	**100,5**	**695,84**
Обед (младшие)					
Суп- лапша домашяя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,55
Плов с куриными грудками	50\150	19,58	13,54	41,38	363,62
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	**705**	**27,74**	**26,73**	**117,4**	**861,44**

Директор: **Михайленко С.О.**

Шеф.повар: **Моравская Л.И.**