

МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 23 января

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,33	08.дек	15,55	144,6
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180\5	4,62	5,81	34,76	189
Чай с сахаром и яблоком	200	<b>0,75</b>	0,06	27,93	116,4
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,49</b>	<b>19,5</b>	<b>82,99</b>	<b>584,57</b>
<b>Завтрак старшие</b>					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	100	11,72	19,2	6,03	258,6
Макаронны отварные с маслом сливочным	180\5	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный\хлеб ржаной	30\25	3,93	0,54	24,66	120
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,75</b>	<b>22,11</b>	<b>98,75</b>	<b>707,48</b>
<b>Обед (младшие)</b>					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200\10	1,68	5,64	6,68	87,99
Сосиски отварные	100	11,72	19,2	6,03	258,61
Макаронны отварные с маслом сливочным	180\3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1	0,2	20,2	85,34
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>26,19</b>	<b>28,33</b>	<b>112</b>	<b>787,82</b>
<b>Дополнительное питание для детей мобилизованных</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша "Дружба"молочная с маслом сливочным	180\5	5,45	7,16	30,11	207,77
Чай с сахаром ,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,49</b>	<b>19,5</b>	<b>82,99</b>	<b>584,57</b>
<b>Обед</b>					
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Щи из св капусты с картофелем, со сметаной	250\5	2,03	5,62	8,26	106
Сосиски отварные	100	10,8	11,33	6,7	287,34
Макаронны отварные с маслом сливочным	180\5	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1	0,2	20,2	85,34
Хлеб пшеничный\ржаной	30\25	3,93	0,54	24,66	120,5
<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>31,67</b>	<b>31,87</b>	<b>128,2</b>	<b>912,14 119руб</b>

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф.повар:

Моравская Л.И.

