

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 23 марта

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Каша гречневая молочная(жидкая) с маслом сливочным	180\5	6,78	7,07	43,89	266,7
Чай с мармеладом	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
Огурцы соленые(доп гарнир)					
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)					
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200\5	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Огурцы соленые(доп гарнир)					
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:	700	28,05	26,78	115,1	860,42

Дополнительное питание для мобилизованных

Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным(30\10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша гречневая молочная(жидкая) с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Чай с мармеладом	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	60	4,87	1,88	33,38	170,13
Итого:	550	15,79	15,84	112,5	668,94

Обед					
Фрукты(яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240\10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	830	31,14	29,89	129,3	932,2

Директор: Михайленко С.О.

Шеф повар: Моравская Л.И.

