

МБОУ "СОШ 11" г.Нижнекамск
МЕНЮ на 23 мая 2023г

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ы | Ккал |
|------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| Завтрак(младшие) | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 |
| Каша пшенная молочная | 200 | 5,58 | 6,68 | 29,3 | 199,5 |
| Чай с сахаром,с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 |
| Итого: | 500 | 18,52 | 19,6 | 84,66 | 568 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак старшие | | | | | |
| Биточки рыбные из минтая | 100 | 8,2 | 9,76 | 9,68 | 174 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным | 180\3 | 3,7 | 7,94 | 24,57 | 184,5 |
| Кукуруза к\с (доп.гарнир) | 50 | 0,62 | 5 | 12,47 | 85,5 |
| Чай с сахаром с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 157,2 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Итого: | 593 | 17,28 | 18,41 | 80,14 | 570,7 |
| Цена: | 78-50 | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|--------------|--------------|
| Обед (младшие) | | | | | |
| Борщ из св. капусты,картофелем,со сметаной | 200\5 | 1,57 | 2,69 | 18,93 | 91,1 |
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 10,98 | 12,98 | 17,21 | 180,6 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 150\3 | 3,09 | 6,98 | 20,48 | 157,1 |
| Кукуруза к\с(доп.гарнир) | 50 | 0,62 | 5 | 12,47 | 85,5 |
| Кисель | 200 | 0,06 | 0,06 | 30,2 | 123,5 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,96 | 0,54 | 17,78 | 88,92 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Итого: | 743 | 25 | 29,45 | 107,5 | 773,6 |
| Цена: | 114-64 | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Дополнительное питание для детей мобилизованных | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 |
| Каша пшенная молочная | 250 | 12,43 | 4,51 | 35,16 | 196,5 |
| Чай с сахаром ,с яблоком | 200 | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 |
| Итого: | 550 | 18,4 | 18,3 | 79,86 | 526,4 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Обед: | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 16,54 | 148,3 |
| Биточки рыбные из минтая | 100 | 8,2 | 9,76 | 9,68 | 174 |
| Картофельное пюре с масло сливочным | 180\3 | 3,7 | 7,94 | 24,57 | 184,5 |
| Кукуруза к/с (доп.гарнир) | 50 | 1,01 | 0,05 | 10,28 | 45,6 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,1 | 30,2 | 123,6 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| Итого: | 833 | 26,61 | 26,29 | 109,4 | 777,9 |
| Цена: | 119-00 | | | | |

Директор:
 Шеф повар:

Михайленко С.О.
 Моравская Л.И.

