

МБОУ "СОШ№ 11 г.Нижнекамск

23 сентября 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (30\15\5)	50	6,27	7,03	14,83	155
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130\20	14,29	17,4	27,82	364,9
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Итого:	500	20,09	20,65	79,65	600,9
Завтрак (старшие)					
Суп гороховый с гречками	250\10	10,62	7,83	23,6	394,3
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170\30	11,93	16,24	45,06	343,8
Чай с сахаром и лимоном	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	40	4,46	0,81	26,73	133,7
Итого:	700	23,14	23,9	100,5	705,7
Обед (младшие)					
Салат из моркови с сахаром	60	0,56	2,13	4,45	50
Суп гороховый с гречками	200\10	7,49	18,58	20,36	487,6
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,65	11,66	3,51	166
Макароны отварные с маслом сливочным	150\3	5,71	4,27	31,95	189
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	19,8	99
Итого:	773	28,29	27,4	112	863,3

Директор

С.О. Михайленко

Шеф повар

Л.И. Моравская

