

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 24 января

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30\15\5	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9	9,85	40,09	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	20,2	20,3	87,74	616,1

Завтрак (старшие)					
Овощи тушеные с мясом	50\200	14,09	15,4	13,79	339
Квашенная капуста(доп.гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из мандаринов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	68,12
Итого:	560	21	22,71	93,89	670

Обед (младшие)					
Рассольник ленинградский со сметаной	200\10	1,87	5,57	11,21	103
Овощи тушеные с мясом	50\150	14,1	11,37	10,39	287
Квашеная капуста (доп гарнир)	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Напиток из мандаринов	200	0,2	0,1	19,82	89
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17	90
Итого:	725	26,37	26,35	111,6	846,5

Дополнительное питание детей мобилизованных

Завтрак					
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30\15\5	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	10,24	15,6	40,11	348
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	9,98	60,1
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	22,44	21,86	90,99	672,1

Обед					
Квашеная капуста (доп.гарнир)50гр	50	0,92	1,61	3,6	32,6
Рассоольник Ленинградский со сметаной	250\10	2,28	6,59	12,6	123,5
Овощи тушеные с мясом	50\200	14,09	15,4	13,79	339
Напиток из мандаринов	200	0,2	0,1	19,82	68,12
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	810	30,32	30,77	128,6	920,7

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

