

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 25 января

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180\5	7,74	17,05	38,44	248,87
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	535	18,97	19,21	87,08	567,82
Завтраки(старшие)					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Плов с куриными грудками	50\200	20,42	15,69	49,96	419,54
Горошек зеленый(доп.гарнир)	30	0,93	0,06	0,95	12,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	560	23	23,68	94,16	653,84
Обед (младшие)					
Суп- лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,55
Плов с куриными грудками	50\150	19,58	13,54	41,38	363,62
Зеленый горошек к\с(доп.гарнир)	30	0,92	1,61	3,6	32,6
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	705	27,85	28,21	120,3	799,44
Дополнительное питание для детей мобилизованных					
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,33	8,12	8,12	144,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,58	6,68	38,44	248
Чай с сахаром	200	0,07	0,07	10	40
Батон нарезной	60	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	9,41	8,44	71,27	376
Обед:					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Суп-лапша домашняя с картофелем	250	2,57	5,54	15,59	109
Плов с куриными грудками	50\200	20,42	15,69	49,69	419,54
Горошек зеленый к\с(доп гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,01
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	810	29,94	30,87	130,5	913,25 119руб

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф.повар:

Моравская Л.И.

