

МБОУ "СОШ № 11" г. Нижнекамск

МЕНЮ на 24 марта

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Яблок	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130\20	14,29	17,4	27,82	364,9
Чай с сахаром	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	50				
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>20,65</b>	<b>79,65</b>	<b>600,9</b>

<b>Завтрак (старшие)</b>					
Суп с пельменями	250	10,62	7,83	23,6	394,3
Плов из говядины	250	11,93	16,24	45,06	343,8
Булочка с изюмом	50	7	4,5	55	300
Напиток из сухофруктов	187\8\5	0,13	0,02	8,2	34,02
Хлеб ржаной	30	4,46	0,81	26,73	133,7
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>23,14</b>	<b>23,9</b>	<b>100,5</b>	<b>705,7</b>
					<b>1121</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
Суп пельменями	200	7,49	18,58	20,36	487,6
Плов из говядины	200	11,65	11,66	3,51	166
Булочка с изюмом	50	5,71	4,27	31,95	189
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	19,8	99
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>28,29</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>863,3</b>
<b>Цена:</b>	<b>114,64</b>				

Дополнительное питание для детей мобилизованных

<b>Завтрак</b>					
Яблок	100	6,27	7,03	14,83	155
Каша молочная ячневая с маслом	240	5,96	7,22	41,38	255
Чай с сахаром	185\15	0	0	25,2	96,07
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,62</b>	<b>23,06</b>	<b>100,4</b>	<b>705,1</b>

<b>Обед</b>					
Суп с пельменями	250	10,62	7,83	23,6	394,3
Плов из говядины	250	11,93	16,24	45,06	343,8
Булочка с изюмом	50	7	4,5	55	300
Напиток из сухофруктов	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,73	118,8
<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>32,78</b>	<b>32,37</b>	<b>128,3</b>	<b>924</b>

Директор:

Шеф повар:

Михайленко С.О.

Моравская Л.И.

