

**МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск**

**МЕНЮ на 26 января**

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
<b>Завтрак(младшие)</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180\5	6,78	7,07	43,89	266,7
Какао с молоком	200	0,46	0,02	16,25	67
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	544,51
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>20,43</b>	<b>87,19</b>	<b>616,34</b>

<b>Завтрак (старшие)</b>					
Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом,с маслом сливочным	240\10	8,4	10,2	11	176
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	11,92	59,28
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>22</b>	<b>22,61</b>	<b>95,73</b>	<b>650,15</b>

<b>Обед (младшие)</b>					
Салат из фасоли к\с,кукуруза к\с,огурцов соленых	60	6,51	7,03	16,26	160,1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>28,05</b>	<b>26,78</b>	<b>115,1</b>	<b>860,42</b>

**Дополнительное питание для мобилизованных**

<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	7,59	7,48	49,22	295,01
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Батон нарезной	60	4,87	1,88	33,38	170,13
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,79</b>	<b>15,84</b>	<b>112,5</b>	<b>668,94</b>

<b>Обед</b>					
Фрукты(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240\10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>31,14</b>	<b>29,89</b>	<b>129,3</b>	<b>932,2</b>

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф повар:

Моравская Л.И.

