

МБОУ " СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 27.04.2023

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	50	2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	10,7	4,76	55,2	307,5
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	500	18,99	19,39	82,11	0,52
Завтрак (старшие)					
Печенье	30	3,33	6,09	17,39	137,5
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	9,5	15,09	49,96	419,5
Макароны отварные с маслом сливочным	180\3	6,82	2,98	38,35	207,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,9	49,5
Итого:	573	23	22,3	99,55	705,3
Обед (младшие)					
Печенье	30	3,33	6,09	17,39	137,5
Рассольник Домашний,со сметаной	200\5	1,7	5,44	9,11	99,2
Котлеты Здоровье из куриных грудок	90	19,58	13,54	41,38	363,6
Макароны отварные с маслом сливочным	150\3	5,68	2,88	17,96	146,1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,73
Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	19,8	99
Итого:	743	27,69	26,83	112,6	782
Дополнительное питание для детей мобилизованных					
Завтрак					
Бутерброд с повидлом и маслом сливочным(30\15\5	50	2,4	3,87	17,83	156
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	9,46	12,11	48,8	341,7
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	550	21,47	21,9	92,96	712,1
Обед					
Печенье	30	3,33	6,09	17,39	137,5
Рассольник Домашний со сметаной	250	1,83	4,92	10,93	103,8
Котлеты Здоровье из куриных грудок	100	20,42	15,69	49,96	419,5
Макароны отварные с маслом сливочным	180\3	6,32	2,98	38,35	207,4
Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,9	49,5
Итого:	860	29,94	32,14	129,3	909,6 119руб



Директор: Михайленко С.О.
 Шеф.повар: Моравская Л.И.