

МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 26 декабря

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яйцо отварное	40	2,33	08.дек	15,55	144,6
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180\5	4,62	5,81	34,76	189
Чай с сахаром и яблоком	200	0,75	0,06	27,93	116,4
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
Итого:	500	18,49	19,5	82,99	584,57

Завтрак старшие					
Яйцо отварное	10	0,08	7,25	0,13	66
Сосиски отварные	100	11,72	19,2	6,03	258,6
Макаронны отварные с маслом сливочным	180\5	6,83	2,93	38,29	206,96
Чай с сахаром с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Хлеб пшеничный\хлеб ржаной	30\25	3,93	0,54	24,66	120
Итого:	560	21,75	22,11	98,75	707,48

Обед (младшие)					
Щи из св.капусты с картофелем,со сметаной	200\10	1,68	5,64	6,68	87,99
Сосиски отварные	100	11,72	19,2	6,03	258,61
Макаронны отварные с маслом сливочным	180\3	6,83	2,93	38,29	206,96
Сок фруктовый(нектар плодовой)	200	1	0,2	20,2	85,34
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	728	26,19	28,33	112	787,82

Дополнительное питание для детей мобилизованных					
Бутерброд с маслом сливочным(30\10)	40	2,33	8,12	15,55	144,6
Каша "Дружба"молочная с маслом сливочным	180\5	5,45	7,16	30,11	207,77
Чай с сахаром ,с яблоком	200	0,11	0,06	8,97	36,68
Батон нарезной	75	5,6	2,16	38,36	195,52
Итого:	500	18,49	19,5	82,99	584,57

Директор:

Михайленко С.О.

Шеф-повар:

Моравская Л.И.

