

МБОУ "СОШ № 11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 28 ноября

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ы | Ккал |
|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак(младшие) | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30\10 | 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 | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| Сосиски отварные | 100 | 11,72 | 19,2 | 6,03 | 258,6 |
| Макароны 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 (старшие) | | | | | |
| 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 |
| Макароны 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 | 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.

