

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

МЕНЮ на 30 ноября

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180\5	7,74	17,05	38,44	248,87
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	535	18,97	19,21	87,08	567,82
Завтраки(старшие)					
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
Плов с куриными грудками	50\200	20,42	15,69	49,96	419,54
Горошек зеленый(доп.гарнир)	30	0,93	0,06	0,95	12,01
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	36,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	560	23	23,68	94,16	653,84
Обед (младшие)					
Суп- лапша домашняя с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,55
Плов с куриными грудками	50\150	19,58	13,54	41,38	363,62
Зеленый горошек к\с(доп.гарнир)	30	0,92	1,61	3,6	32,6
Кисель	200	0,06	0,06	30,2	123,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржаной	45	2,96	0,54	17,78	88,92
Итого:	705	27,85	28,21	120,3	799,44
Дополнительное питание для детей мобилизованных					
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200\5	6,58	6,68	38,44	248
Чай с сахаром	200	0,07	0,07	10	40
Батон нарезной	50	3,76	1,74	30,84	132
Итого:	455	9,41	8,44	71,27	376

Директор:

Шеф-повар:



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.