

МЕНЮ на 12 мая 2021 года

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250\5	4,76	3,83	11,7	127,32
Каша пшенная молочная с маслом	150\5	5	8,2	30,3	215
Чай с шиповником и сахаром	200\15	0,46	0,02	16,25	67
Хлеб дарницкий,хлеб белый	20\20	2,9	0,8	17	90
					622,00
Обед (младшие)					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Салат из квашеной капусты	60	1,024	3,004	5,375	53
Биточки рыбные	90	11,94	10,12	3,51	153
Пюре картофельное с маслом	150\5	3,65	5,375	36,68	210
Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	3,166	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный, хлеб дарницкий	35\20	2,28	2,24	14,76	589
					1038,5
Обед (старшие)					
Яблоко	100	0,4	5	8,45	85,7
Биточки рыбные	100	8,98	8,62	3,39	171
Пюре картофельное с капустой квашеной (доп гарнир)	180\30	4,38	6,44	44,02	252
Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	2	0,1	25,4	99
Хлеб дарницкий,хлеб белый	20\20	2,9	0,8	17	90
					697,7

Директор:

Шеф повар:

