

МЕНЮ на 14 мая 2021 года

МБОУ "СОШ11" г.Нижнекамск

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Щи из в.капусты с картофелем,со сметаной	250\10	2,03	6,45	8,26	105
Каша кукурузная молочная с маслом	150\5	5	8,2	30,3	215
Чай с сахаром,с яблоком	200\15	4,9	5	32,5	190
Хлеб белый\дарницки	20\20	2,26	0,86	15,4	79
					589
Обед (младшие)					
Салат из свеклы с яблоками	60	0,655	3,65	6,723	62
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,94	10,12	3,51	153
Рис отварной	150	6,662	9,024	33	170
Чай с сахаром	200\15	2,5	0,75	14,8	79
Хлеб дарницкий,хлеб белый	30\20	2,5	0,75	14,8	47
					596
Обед (старшие)					
Салат из свеклы с яблоками	100	1,49	4,5	11,21	103
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	50\50	11,44	10,12	3,51	153
Рис отварной	180	6,83	4,42	38,16	220,6
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Хлеб дарницкий\белый	20\20	2,9	0,8	17	90
					560,3

Директор:

Шеф.повар

