

МЕНЮ на 19 мая

МБОУ" СОШ 11" г.Нижнекамск

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Суп с горохом,с гренками на сливочном масле	250\10	5,15	5,24	20,28	163
Каша геркулесовая молочная с маслом	150\5	5	8,2	30,3	215
Чай с сахаром	200\15	4,9	5	32,5	132,8
Хлеб белый\дарницкий	20\20	1,81	0,68	12,3	90
					570,31
Обед (младшие)					
Котлеты "Пожарские" п\ф	90	10	11,85	0,37	192
Рис отварной с кукурузой к\с(доп гарнир)	150\30	6,6	9,02	33	170
Чай с сахаром	200\15	2,5	0,75	14,8	81
Хлеб дарницкий\хлеб белый	20\30	3,3	1,51	29,06	44
					616
Обед (старшие)					
Котлеты "Пожарские" п\ф	100	10	11,85	0,37	192
Рис отварной с кукурузой к\с (доп гарн)	180\30	10,524	8,3	3,3	171
Чай с сахаром с яблоком	200\15		0,75	14,8	81
Хлеб дарницкий,хлеб белый	20\30	2,9	0,8	17	90
					534

Директор:

Шеф.повар:

