

МЕНЮ на 21 мая

МБОУ "СОШ №11" г.Нижнекамск

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250\5	3,95	3,99	0	53
Каша пшеничная молочная с маслом	150\5	6,28	7,55	25,6	195
Чай с сахаром	200\15	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб белый\дарницкий	20\20	2,26	0,86	15,4	79
					459,8
Обед (младшие)					
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43
Сыр порционнно	10	1,024	3,004	5,375	53
Запеканка из творога с молоком сгущенным	130\20	10,98	6,98	13,21	160,2
Чай с сахаром	200\15\7	2,5	0,75	14,8	79
Хлеб пшеничный	30				335,2
					1056
Обед (старшие)					
Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	47
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170\30	18,74	20,24	0,06	244,16
Чай с сахаром	200\15	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб дарницкий,хлеб белый	20\20	2,9	0,8	17	90
					680,7

Директор:

Шеф повар:

