

МЕНЮ на 22 мая

МБОУ "СОШ 11" г.Нижнекамск

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	15,38	52,68
Сосиски отварные	100\2 шт	10,01	11,85	0,37	192
Макароны отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,5
Чай с сахаром	200\15	3,3	1,5	29	152
Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44,00
Хлеб белый	30	2,2	0,24	14,7	
					608,6
Обед (старшие)					
Сосиски отварные	100\2	10	11,8	0,37	192
Пюре гороховое	180	6,62	5,42	31,73	202
Напиток из замор.ягод (черная смор.)	200	2,28	0,24	14,76	
Хлеб пшеничный\хлеб дарницкий	20\20	2,9	0,8	17	90
					841

Директор:

Шеф повар:

