

МЕНЮ на 25.10.2023 год

МБОУ "СОШ №11" НМР РТ

среда

Наименование продуктов

Завтрак (младшие)

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	14,48	17,32	38,52	389,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	500	18,39	19,05	79,65	588,25

Обед (младшие)

Суп картофельный с горохом	200	9,39	15,22	13,23	248,6	
Биточки рыбные	90	5,48	9,57	4,71	64,33	
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150/3	5,78	1,28	42,96	226,1	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	115,14	703	25,61	26,77	119,54	801,73
Всего:	1203	44	45,82	199,19	1389,98	

Завтрак (старшие)

Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	15,48	18,32	39,52	399,33
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9
Итого:	550	21,39	22,05	90,97	698,25

Обед (старшие)

Суп картофельный с горохом	250	10,39	16,22	16,54	258,25	
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48	
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94	
Напиток из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
Хлеб ржаной	35	2,07	0,37	12,47	62,37	
Итого:	119,5	803	29,96	32,1	135,25	909,09
Всего:	1353	51,35	54,15	226,22	1607,34	

Горячий завтрак (старшие)

Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	
Биточки рыбные	100	7,2	9,53	5,24	71,48	
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94	
Чай с сахаром и лимоном	187/8/5	0,13	0,02	8,2	34,02	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого:	79	553	22,11	24,06	91,8	657,4

Директор школы

Шеф повар



Михайленко С.О.

Моравская Л.И.