

МЕНЮ на 26 мая

МБОУ "СОШ11" г.Нижнекамск

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал
Завтрак(младшие)					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250\5	18,8	15,26	35,5	357
Каша пшенная молочная с маслом	150\5	0,2		13,7	53
Чай с шиповником и с сахаром	200\15	1,88	0,72	12,8	66
Хлеб белый\дарницкий	20\20				476
Обед (младшие)					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Салат из квашенной капусты	60	0,99		4,38	43,74
Биточки рыбные	90	6,62	5,42	31,73	202,1
Пюре картофельное с маслом	150\5	3,1	8,4	21	170
Чай с сахаром с лимоном	200\15\7	2,5	0,75	14,8	79
Хлеб белый\хлеб дарницкий	35\20				537,9
					1237
Обед (старшие)					
Яблоко	100	3,69	5,87	2,35	135,9
Биточки рыбные	100	23,57	13,65	3,78	234
Пюре картофельное с капустой квашен. (доп гар)	180\30	6,62	5,42	31,73	202,1
Чай с сахаром с лимоном	200\15\7	0,45	0,1	20,09	104,2
Хлеб дарницкий,хлеб белый	20\20	2,9	0,8	17	90
					766,2

Директор:

Шеф.повар:

