

Меню

10.09.2021г.
ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *Магдрина*

Наименование продуктов

Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
-------	-------	------	--------	------

Завтрак

Сыр порционный	18	4,11	4,12	31,5	64,8
Виточки овсяные	50	9,9	11,4	8,52	181,27
каша геркулесовая					
малоч. с масл. сев.	10/160	3,54	8,67	22,3	183,7
Чай с конфектой	200/40	2	0	15	58
Хлеб ржаной	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	55	13,9	1,1	95,88	427,2

Обед

Яблоко	200	8,8	8	19,6	68
Салат витаминный (капуста св, морковь зел. горошек)	60,0	4,14	8,02	10,95	198,93
Рассольник домашний с картоф. св. капуст и сметаной	10/260	2,3	5,6	14,32	118,4
Запеканка картоф. с мясом	50/250	20,6	24,07	41,44	426,07
Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной	50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный	65	16,46	1,3	113,3	504,83

Полдник Кефир 2,5%

Вайфушка с творогом	200	5,8	6,4	9,4	120
	75	10,21	7,41	30,07	212,7

Директор:

Зав. столовой: *Маг*

Калькулятор: