

Меню

10. 02. 2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
------------------------	-------	-------	------	--------	------

Завтрак

Масло слив. порцион	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Омлет натуральной	100/5	28,54	44,32	5,3	529,86
Чай с конфетой	200/40	2	0	15	58
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		<u>53,51</u>	<u>63,09</u>	<u>195,1</u>	<u>1531,46</u>

Обед

Филе свин.	200	2,25	4,12	31,5	142,5
Винегрет овощн. с раст. масл.	100	1,36	6,18	8,44	94,8
Фрикадельки мясн. п/к-бл.	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом	250	59,25	4,66	21,36	148,3
Турши	60/110	15,29	4,15	4,4	145,2
Макар. удел. св. с масл.	200/5	5,1	4,4	28,5	149
Каша из курицы	200	1	0	33	123
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	347
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,4	148,2	660,2
Полдник Теченье	45	4,6	0,8	48,5	237
Молоко кипяч. 2,5%	200	5,6	6,4	9,4	116
		<u>184,6</u>	<u>103,24</u>	<u>609,4</u>	<u>3774,96</u>

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор: