

Меню

13.09.2021г

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» младшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Яйцо вареное	40	501	4,6	0,3	66
Котлета рыбн. (минтай)	90	14,82	9,6	8,4	148
Каша ячневая					
Варушка с маслом слив.	10/160	4,82	8,71	30,66	220,35
Чай с сахаром	200/40	2	0	2,65	58
Хлеб ржаной	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	55	13,9	1,1	95,88	427,2
Обед					
Грибы	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Овощи натур. свенше (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	60,014,0
Мясн. из свен. капусты с картош. со сметаной	10/260	2,25	6,8	10,3	113
Фрикадельки мясн. к т-блюдам	20	4,48	3,83	0,2	20
Хлеб с говядиной	50/200	15,9	0,48	8,82	422
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					
Ватрушка 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Ватрушка с творогом	45	10,21	7,41	30,7	212,7

Директор: *[Signature]*

Зав. столовой: *Мат*

Калькулятор: *[Signature]*