

Меню

13.09.2021год.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	66
Котлета рыбн. (минтай)	90	14,82	9,6	8,4	178
Каша ячнев. вязкая с маслом сливочн.	10/160	6,32	11,43	40,24	289,2
Чай с конфектай	200/40	0	0	30,6	11958,0
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
Обед					
Грибы	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Овощи нагр. свек (пашурф)	100	0,66	0,12	2,28	23,33
Фрикадель. мяск. к I- блюду	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Мясн. ш. свек. капуста с картоф. со сметаной	10/260	2,25	6,8	10,3	113
Хлеб с львядиной	60/260	15,9	0,48	8,82	422
Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	347
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник					
Ряженка 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Вафрушка с ягодами	75	10,21	7,41	30,7	212,7

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор: