

# Меню

14. 09. 2021.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *сладкие*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Масло слив. коричон.	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Омлет натуральный	53/5	14,27	22,16	2,65	267,93
Май с консертой	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					
Банан	150	2,25	4,12	31,5	142,5
Салат из белокоч. капусты с раст. маслом	60	3,23	6,45	28,3	100
Фрикадельки из мяк. птицы	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом	250	59,25	4,66	21,36	148,3
Тунис	50/100	13,9	6,5	4	132
Макар. узкие с маслом слив.	150/5	5,1	4,4	28,5	179
Каша из кураи	200	1	0	33	123
Хлеб ржаной	50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный	65	16,46	1,3	113,3	504,83
Полдник					
Молоко кефире 2,5%	200	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	45	7,6	0,8	48,5	237

Директор: *[Signature]*

Зав. столовой: *[Signature]*

Калькулятор: *[Signature]*