

Меню

16 сентября 2021г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *школа*

Наименование продуктов

Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Сыр пармезанский	18				
Биточки из мяк. пшени	20	4,1	4,12	31,5	64,8
Каша рисовая малоч.	50	8,3	9,5	7,1	151,06
с маслом сливочным	10/160	3,17	11,07	32,7	246
Чай с лимоном	200	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб ржаной	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	55	13,9	1,1	95,88	427,2

Обед

Апельсин	200	0,63	0,14	16,65	66
Овощи нат. свеж. (огурцы)	60	1,3	0,08	1,52	14,6
Фрикадельки мясн. к.т. блочу	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Рассольник Ленинградский					
с круп. перлов. с картоф. со сметан.	10/260	2,45	7	26,32	148
Рыба жарен (горбуша)	100	30,26	17,5	5,08	290
Картоф. пюре со слив. маслом	200/5	3,18	13,88	15,63	201,18
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 <i>Ятешка 2,5%</i>	200	5,8	6,4	9,4	120
Пирожки с капустой	75	10,21	7,41	30,7	212,7

Директор: *[Подпись]*

Зав. столовой: *Маш*

Калькулятор: *[Подпись]*