

Меню

16 сентября 2021г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Сыр пармезанский	18	4,11	4,12	31,5	64,8
Биточки из мяк. пшеницы	60	7,07	0	0	195
Каша рисовая, молочн.					
с маслом сливочным	10/210	3,17	11,07	32,7	246
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб ржаной	50	6,35	0,87	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
Обед					
Апельсин	200	0,63	0,14	15,65	66
Овощи нат. свек. (огурцы)	100	1,6	0,08	1,52	11,6
Фрикадельки мясн. к т- блюду	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Рассольник Ленинградский					
с кр. перловой, с картоф.					
со сметаной	10/260	2,75	7	26,32	148
Рыба жареная (горбуша)	100	30,26	17,5	5,08	290
Картофель пюре со слив. маслом	250/5	3,18	13,88	15,63	298,33
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
Пирожки с капустой	75	10,21	7,41	30,7	212,7

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор: