

Меню

17.09.2021.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магистре*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
<i>Сыр порционный</i>	18	4,11	4,12	3,5	64,8
<i>Биточки рыбн. (горбуша)</i>	80	6,45	4,24	7,49	116
<i>Каша гречнев. вязкая</i>					
<i>с маслом сливочным</i>	10/160	4,82	8,71	30,66	220,4
<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	4,6	27	160
<i>Хлеб ржаной</i>	40	5,08	0,7	53,8	231,4
<i>Хлеб пшеничный</i>	55	13,9	1,1	95,88	427,2
Обед					
<i>Апельсин</i>	200	0,63	0,14	15,65	66
<i>Салат из моркови с сахар.</i>	60	0,516	2,132	4,45	83,33
<i>Суп картофель. с макаронами</i>	250	6	11,3	27	195,52
<i>Бигоретке рубленый</i>	80	8,32	4,15	0	200
<i>Канюта тушеная</i>	250	6	11,3	27	233,3
<i>Сок фруктовый</i>	200	0,6	0	35,4	110
<i>Хлеб ржаной</i>	50	6,35	0,7	67,29	289,18
<i>Хлеб пшеничный</i>	65	16,46	1,3	113,3	504,83

Полдник *Ятешка 2,5%* 200 5,8 6,4 9,4 120
Вагши 45 2,26 0,88 15,42 78,6

Директор: *с/и/*

Зав. столовой: *маг*

Калькулятор: *В.Тавы*