

Меню

17. 09. 2021.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Сыр порционный	18	4,11	4,12	31,5	64,8
Блины рыбн. (горбуша)	80	6,45	4,24	4,49	116
Каша гречнев. вязкая					
С маслом сливочн.	10/160	4,82	8,71	30,66	220,4
Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржаной	50	6,35	0,87	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8

Обед

Апельсины	200	0,63	0,14	15,65	66
Салат из морк. с сахар	100	0,86	3,55	4,41	83,33
Фрикадельки мясн. к т-биссу	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картофель. с макаронными	250	2,47	2,21	16,4	95,52
Бисквитные рулетики	80	8,32	4,15	0	200
Капуста тушеная	250	6	11,3	27	233,3
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

Директор: *А.И.И.*

Зав. столовой: *Л.А.В.*

Калькулятор: *В.В.И.*