

Меню

07.02.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *Младшие*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Биточки рыбные (горб)	80	6,45	4,24	7,49	116
Каша гречневая <i>вар.</i>					
с маслом сливочным	10/160	4,82	8,21	30,66	220,4
Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржаной	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	55	13,9	1,1	95,88	424,2
		<u>38,96</u>	<u>23,44</u>	<u>246,33</u>	<u>1219,8</u>
Обед					
<i>Апельсины</i>	200	0,63	0,14	15,65	66
Салат из свеклы с зел. горош.	60	0,99	2,51	4,91	46,26
Фрикадельки <i>к I блюду</i>	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картоф. с макар. <i>булет.</i>	250	2,44	2,21	16,4	95,52
Бифштекс рубленый	80	8,32	7,15	0	200
Капуста тушеная	250	6	11,3	27	233,3
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					
Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Вафли	45	2,26	0,88	15,42	78,6
		<u>93,32</u>	<u>59,89</u>	<u>551,3</u>	<u>3046,59</u>

Директор:

[Signature]

Зав. столовой:

Мак

Калькулятор:

В. Юсупов