

Меню

07.02.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов

Выход

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

Завтрак

Биточки рыбн. (горбуша)	80	6,45	4,24	7,49	116
Каша гречневая варк. с маслом сливочным	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	229,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		42,45	23,84	271,2	1355,2

Обед

Апельсины	200	0,63	0,14	15,65	66
Салат из свежих с зел. горош.	100	1,66	4,18	8,19	47,1
Фрикадельки мясн. КТ-Бн.	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картофель. с макар. узды.	250	2,47	2,21	16,4	95,52
Бигоретте рубленый	80	8,32	7,15	0	200
Канюта тушеная	250	6	11,3	27	233,3
Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной	60	7,62	0,87	80,86	347
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Вафли	45	2,26	0,88	15,42	78,6
		104,11	62,47	627,9	3426,02

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор:

[Signature]

[Signature]

[Signature]