

Меню

08.09.2021г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *магистре 1-4 кл.*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
<i>Яйцо вареное</i>	40	501	4,6	0,3	66
<i>Рыба туш. с овощ. (минтай)</i>	80	7,66	3,85	2,2	74
<i>Каша гречнев. вязкая с маслом сливочным</i>	10/160	4,82	8,7	30,66	220,4
<i>Чай с концентратом</i>	200/40	2	0	15	58
<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>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0,86	3,55	7,41	83,33
<i>Фрикадельки мясн. к т-блюду</i>	20	4,48	3,83	0,2	53,1
<i>Борщ с картоф. со смет.</i>	10/	1,45	6,5	10,5	201
<i>Капуст. с картоф. со сметан.</i>	260				
<i>Хлеб из мах. пшени</i>	50/200	19,59	19,86	38,26	491,4
<i>Сок фруктовый</i>	200	0,6	0	35,4	140
<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 <i>Кефир 2,5%</i>	200	5,8	6,4	9,4	120
<i>Творожки с капуст.</i>	45	10,21	7,41	30,7	212,7

Директор: *[подпись]*

Зав. столовой: *Маш*

Калькулятор: *[подпись]*

Итого: 3245,54