

# Меню

08.09.2021.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *старшие*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Яйцо вареное	40	501	4,6	0,3	66
Рыба туш. с овощ. (минтай)	80	7,66	3,85	2,2	74
Каша гречнев. вареная с маслом сливочным	10/160	4,82	8,7	30,66	220,4
Молоко с консервами	200/40	2	0	15	58
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
<b>Обед</b>					
Салат из морк. с сах.	100	1,6	5,6	9,2	86,6
Фрикадельки к 1-блюдку	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Батискара картош. со сметаной	10/260	1,75	6,5	10,05	201
Хлеб из мяк. пшеницы	60/260	19,59	19,86	38,26	491,4
Сок фруктовый	260	0,6	0	35,4	38,26
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	140
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	344
<b>Полдник</b>					
Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Творожки с капустой	75	10,21	7,41	30,7	212,7

Директор: *Сид*

Зав. столовой: *Май*

Калькулятор: *Жуль*