

Меню

09.09.2021г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *шадринск.*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

<i>Масло слив. порцион.</i>	<i>20</i>	<i>0,2</i>	<i>16,6</i>	<i>0,2</i>	<i>149,6</i>
<i>Овощ натуральный</i>	<i>53/5</i>	<i>14,27</i>	<i>22,16</i>	<i>2,65</i>	<i>264,93</i>
<i>Май с маслом</i>	<i>200</i>	<i>1,6</i>	<i>1,6</i>	<i>17,3</i>	<i>84</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>5,08</i>	<i>0,7</i>	<i>53,8</i>	<i>231,4</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>55</i>	<i>13,9</i>	<i>1,1</i>	<i>95,88</i>	<i>427,2</i>

Обед

<i>Триша</i>	<i>150</i>	<i>0,60</i>	<i>0,45</i>	<i>15,45</i>	<i>69,0</i>
<i>Салат из бел. капусты</i>	<i>60</i>	<i>1,3</i>	<i>3,23</i>	<i>6,45</i>	<i>100</i>
<i>Фрикадель. из мяк. птицы</i>	<i>20</i>	<i>4,5</i>	<i>3,9</i>	<i>0,2</i>	<i>53,5</i>
<i>Суп картофель. с горохом</i>	<i>250</i>	<i>59,25</i>	<i>4,66</i>	<i>21,36</i>	<i>148,3</i>
<i>Рыба жарен. (горбуша)</i>	<i>100</i>	<i>30,26</i>	<i>17,5</i>	<i>5,08</i>	<i>290</i>
<i>Макаронные изделия отварн. с маслом слив.</i>	<i>150/5</i>	<i>5,01</i>	<i>4,4</i>	<i>28,5</i>	<i>179</i>
<i>Напиток из комп. смеси</i>	<i>200</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>12,4</i>	<i>50</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>6,35</i>	<i>0,7</i>	<i>67,29</i>	<i>289,18</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>65</i>	<i>16,46</i>	<i>1,3</i>	<i>113,3</i>	<i>504,83</i>
Полдник <i>Молоко кипяч.</i>	<i>200</i>	<i>5,6</i>	<i>6,4</i>	<i>9,4</i>	<i>116</i>
<i>Печенье</i>	<i>45</i>	<i>7,6</i>	<i>0,8</i>	<i>48,5</i>	<i>237</i>

Директор:

Зав. столовой: *Мая*

Калькулятор: