

Меню

09. 02. 2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магистре*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Молоко вареное	40	5,01	4,6	0,3	66
Котлета рыбная (минтай)	90	14,82	9,6	8,4	178
Каша ячневая вязкая					
с маслом сливочным	10/160	4,82	8,71	30,66	220,35
Чай с сахаром	200	0,84	0,12	9,87	62
Хлеб ржаной	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	55	13,9	1,1	95,88	427,2
Обед		539,7	24,72	198,91	1184,95

Обед

Трушка	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Салат с отварн. картош, сал.					
суп, зел. горош, раст. масл.	60,0	1,78	3,11	3,75	50,16
Миз из свек. капусты со смет	10/260	2,25	6,8	10,3	113
Фрикадельки мясные к I-бл.	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Хлеб с говядиной	50/200	15,9	0,48	8,82	422
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 *Ватешка 2,5%* 200 5,8 6,4 9,4 120

Воздушка с творогом 75 10,21 7,41 30,7 212,7

Директор: *Ониф* 604,13 55,20 493,52 3158,92

Зав. столовой: *Мая*

Калькулятор: *А. Каша*