

Меню

09.02.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *старшие*

Наименование продуктов

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
--	-------	-------	------	--------	------

Завтрак

Яйцо вареное	40	501	4,6	0,3	66
Комета рыбн. (лещик)	90	14,82	9,6	8,4	148
Каша ячнев. вязкая с маслом сливочным	10/160	6,32	11,43	40,24	289,2
Чай с сахаром	200	0	0	30,6	119
Хлеб ржаной	50	6,35	0,87	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		<u>544,91</u>	<u>27,8</u>	<u>254,1</u>	<u>1446,2</u>

Обед

Труха	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Салат с отварн. картоф, сал.					
Суп из зел. горош, расе. масн.	100	0,66	0,12	2,28	23,33
Мхи из свет. кап, со сметан	10/260	2,25	6,8	10,3	113
Фрикадель мясн. к I- блюду	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Моло с говядиной	60/260	15,9	0,48	8,82	422
Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	347
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник: Ряженка 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Ватрушка с творогом	75	10,21	7,41	30,7	212,4
		<u>614,55</u>	<u>55,83</u>	<u>595,7</u>	<u>3606,53</u>

Директор: *[подпись]*

Зав. столовой: *[подпись]*

Калькулятор: *[подпись]*