

# Меню

01.02.2022

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магдана*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Масло слив. порцион	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Запеканка из творога со сироп. маюкам	30/230	37,18	22,1	42,88	522,7
Корейский салат с маюкам	200	1,4	1,6	20,3	103,3
Хлеб ржаной	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	55	13,9	1,1	95,88	427,2
<b>Обед</b>					
Яблоко	200	8	8	19,6	88
Салат с отварн. картоф.					
Зел. горош, вар сироп, рас. мас	60	1,78	3,11	3,75	50,16
Фрикад. из мяк. пт кз-ды	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. скар. картош.	10/260	2,31	7,07	10,85	115,2
Березняков	50/100	10	13,88	5,32	186,3
Картоф. пюре с маслом	200/5	5,3	11,53	38,5	280
Кашей из кураги	200	1	0	33	123
Хлеб ржаной	50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный	65	16,46	1,3	113,3	504,83
<b>Полдник</b>					
Маюкам кипок 2,5%	200	5,6	6,4	9,4	116
Ватрушка с повидлом	75	2,26	0,88	15,42	78,6
Итого:		119,54	95,76	525,94	3268,81

Директор: *[подпись]*

Зав. столовой: *Мих*

Калькулятор: *[подпись]*