

Меню

02.02.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магистре*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Яйцо вареное	40	501	4,6	0,3	66
Рыба тушен. с овощами (лещик)	80	7,66	3,85	2,2	74
Каша гречневая вар. с маслом слив.	10/160	4,82	8,7	30,66	220,4
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

Тришона	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Салат из капуст. квашен.	60	2,6	5,06	4,94	56
Фрикадельки из мяса к-т бл.	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Борщ с картоф. со смет.					
капустой, сметаной	10/260	1,75	6,5	10,05	201
Телев из мяк. птицы	50/200	19,59	19,86	38,26	491,4
Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной	50	6,35	0,7	67,29	289,1
Хлеб пшеничный	65	16,46	1,3	113,3	504,8

Полдник Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Телевье	45	7,6	0,8	48,5	237

Директор: *[Подпись]* 598,37 63,86 535,50 3242,57

Зав. столовой: *Маш*

Калькулятор: *[Подпись]*