

Меню

04.02.2022г

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Биточки Особые	60	9,9	11,4	8,52	181,27
Каша греческая					
молоч. с маслом слив.	10/210	4,72	11,56	29,73	244,9
чай с конфетой	40/200	2	0	15	58
Хлеб ржаной	50	6,35	0,87	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		<u>43,5</u>	<u>29,25</u>	<u>259,3</u>	<u>1342,97</u>
Обед					
Грибы	200	9,60	0,45	15,45	69
Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,08	19,3	93,33
Фрикадельки мясные кт-дн.	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Рассольник Домашний					
с картоф. св. капустой, сметаной	10/260	2,3	5,6	14,32	118,4
Запеканка картоф. с мясом	50/250	20,6	24,07	41,44	426,07
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
		<u>118,68</u>	<u>85,32</u>	<u>654,1</u>	<u>2124,7</u>
Полдник					
Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Воздушка с творогом	75	10,21	7,41	30,07	212,7
		<u>118,68</u>	<u>85,32</u>	<u>654,1</u>	<u>3549,47</u>

Директор: *[Подпись]*

Зав. столовой: *Мас*

Калькулятор: *А.А.Мас*