

Меню

12.01.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Сыр порционный ✓	18	4,11	4,12	31,5	64,8
Блишки рыбн. (горбуша) ✓	80	6,45	4,24	7,49	116
каша гречнев. вязкая с маслом сливочным ✓	10/160	4,82	8,71	30,66	220,4
Какао с маслом ✓	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный ✓	65	16,42	1,3	113,3	504,8
	42,75	23,84	27,2	1355,2	
Обед					
Дальневосточный ✓	200	0,63	0,14	15,65	66
Салат из свеклы с з.л. горош. ✓	100	1,66	4,18	8,19	44,1
Фрикадельки мясн. КТ-бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп карбюр. с макар. худ. ✓	250	2,47	2,21	16,4	95,52
Биршмак рубленый ✓	80	8,32	7,15	0	200
Канюта тушеная ✓	250	6	11,3	27	233,3
Сок фруктовый ✓	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной ✓	60	4,62	0,84	80,86	344
Хлеб пшеничный ✓	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник					
Кефир 2,5% ✓	200	5,8	6,4	9,4	120
Вафли ✓	45	2,26	0,88	15,42	78,6
	104,11	62,47	627,9	3426,02	

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор:

Мухомов
Мух
Жуков