

Меню

12.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *магистры*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
------------------------	-------	-------	------	--------	------

Завтрак

Сыр порционный ✓	18	4,11	4,12	31,5	64,8
Блишки рьбн. (пшбума) ✓	80	6,45	4,24	7,49	116
Каша гречневая ✓					
Важ. с маслом слив. кофе	100	4,82	8,71	30,66	220,4
Какао с маслом ✓	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	427,2

Обед

		38,96	23,47	246,33	219,8
Апельсины ✓	200	0,63	0,14	15,65	66
Салат из свеклы с зел. горош. ✓	60	0,99	2,57	4,91	46,26
Фрикад. мясн. к I- бл. ✓	80	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картоф. с макар. узел. ✓	250	2,47	2,21	16,4	95,52
Бирьянке рубленные	80	8,32	7,15	0	200
Капуста тушеная ✓	250	6	11,3	27	233,3
Сок фруктовый ✓	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный ✓	65	16,46	1,3	113,3	504,83
Полдник Кефир 2,5% ✓	200	5,8	6,4	9,4	120
Варени	45	2,26	0,88	15,42	78,6

Директор:

[Signature]

93,32

59,89

551,3

3046,59

Зав. столовой:

Маф

Калькулятор:

[Signature]