

Меню

14. 01. 2022 г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *магистр*

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сыр пармезанский ✓ | 18 | 4,11 | 4,12 | 21,5 | 64,8 |
| Биточки из мяк. пшеницы ✓ | 50 | 8,3 | 9,5 | 4,1 | 157,06 |
| Каша рисовая ✓ | | | | | |
| маоч. с маслом слив. 10/160 | 3,14 | 11,04 | 32,7 | 246 | |
| Чай с маслом ✓ | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 84 |
| Хлеб ржаной ✓ | 40 | 5,08 | 0,7 | 53,8 | 231,4 |
| Хлеб пшеничный ✓ | 55 | 13,9 | 1,1 | 95,88 | 427,2 |
| Обед | | <u>38,53</u> | <u>22,99</u> | <u>227</u> | <u>1146,37</u> |
| Филе свин. ✓ | 200 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 |
| Салат из капуст. квашен. 60 | 2,6 | 5,06 | 4,94 | 56 | |
| Засоленный Лимонград ✓ | | | | | |
| с кр. перлов с карф. сметан. 10/260 | 2,75 | 4 | 26,32 | 148 | |
| Рыба жареная (горбуша) ✓ | 100 | 30,26 | 17,5 | 5,08 | 290 |
| Картоф. пюре со слив. масл. ✓ | 200/5 | 3,18 | 13,88 | 15,63 | 201,18 |
| Фрикадельки мясн. к I-бл. ✓ | 20 | 4,48 | 3,83 | 0,2 | 53,1 |
| Сок фруктовый ✓ | 200 | 0,6 | 0 | 35,4 | 110 |
| Хлеб ржаной ✓ | 50 | 6,35 | 0,7 | 64,29 | 289,18 |
| Хлеб пшеничный ✓ | 65 | 16,46 | 1,3 | 113,3 | 504,83 |
| Полдник | | | | | |
| Маляко кнелач 2,5% 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | |
| Дирочки с капустой ✓ | 45 | 10,21 | 7,41 | 30,4 | 212,7 |
| Итого: | <u>106,81</u> | <u>49,09</u> | <u>565,65</u> | <u>3132,65</u> | |

Директор: *[Подпись]*
 Зав. столовой: *[Подпись]*
 Калькулятор: *[Подпись]*