

Меню

17.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *м.админе*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Сыр порционный ✓	18	4,11	4,12	31,5	648
Бюочки рыбн. (лорбуна) ✓	80	6,45	4,24	4,49	116
Каша ячневая вязкая с маслом слив. ✓	10/160	4,44	10,32	20,84	196,4
Какао с маслом ✓	200	4,6	4,6	24	160
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	424,2
		38,58	25,08	236,54	1195,8
Обед					
Апельсины ✓	200	0,63	0,14	15,65	66
Икра морковная ✓	60	0,06	4,32	0,06	39,6
Фрикадельки мясн. к I-Бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картофель. с овощами ✓	250	6	11,3	24	233,3
Тертый мясной соус ✓					
Сметан. с томатами	50/110	15,4	13,5	6,6	194,2
Капуста тушеная ✓	250	6	11,3	24	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					
Вафли ✓	45	2,26	0,88	15,42	78,6
Ятешка 2,5% ✓	200	5,8	6,4	9,4	120
		8,06	7,28	24,82	316,91

Директор:

[Подпись]

Зав. столовой:

Мат

Калькулятор:

[Подпись]