

Меню

17.01.2022г.

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. (карбона)	✓ 80	6,45	4,24	7,49	116
Каша ячневая вязк. с маслом сливоч.	✓ 10/210	5,82	13,54	24,39	254,8
Какао с маслом	✓ 200	4,6	4,6	24	160
Хлеб ржаной	✓ 50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	✓ 65	16,42	1,3	113,3	504,8
Обед					
Апельсины	✓ 200	43,75	28,67	264,9	1392,6
Мкра марковная	✓ 100	0,63	0,14	15,65	66
Фрикадельч. к 2-бюду	✓ 20	0,1	4,2	0,1	66
Суп картоф. с клецками	✓ 250	4,48	3,83	0,2	53,1
Тертый мясной соус	✓ 250	5,14	5,11	33,39	202,3
Тамат. сметанный	60/110	16,94	14,85	4,26	231,62
Кануста тушеная	✓ 250	6	11,3	24	233,3
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
Полдник					
Вафли	✓ 45	2,26	0,88	15,42	78,6
Вафленка 2,5%	✓ 200	5,8	6,4	9,4	120
		114,84	80,92	640,8	3590,72

Директор:

[Signature]

Зав. столовой:

[Signature]

Калькулятор:

[Signature]