

# Меню

18. 01. 2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *Магджем*

Наименование продуктов      Выход      Белки      Жиры      Угл-ды      Ккал

## Завтрак

Масло слив. порцион. ✓	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Запеканка из творога со сирень. маюком ✓	30/230	37,18	22,1	42,88	522,4
Корейский напиток с маюком ✓	200	1,4	1,6	20,3	103,3
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	424,2
		57,76	42,1	213,06	1434,2

## Обед

Яблоко ✓	200	8	8	19,6	88
Салат с отварн. картоф., зел. горош, сал. сирень, раст. масл. ✓	60	1,78	3,11	3,75	50,16
Фрикадельки из мяк. пт. к I-б. ✓	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп крестьян. с пр. геркул. со сирень. ✓	10/260	2,31	4,07	10,85	115,2
Берберисанов ✓	50/100	10,0	13,88	5,32	186,3
Картофель пюре с маслом слив. ✓	200/5	5,3	11,5	38,5	280
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: Молоко кипяч 2,5% ✓ 200

Вареники с репидиан ✓ 75      2,26      0,88      15,42

Директор: *Мих*      119,54      95,76      525,94      3268,81

Зав. столовой: *Мая*

Калькулятор: *Жанал*