

Меню

18. 01. 2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *старшие*

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. макаками	30/230	37,18	22,1	42,88	522,4
Корейский напиток					
с макаками ✓	200	1,4	1,6	20,3	103,3
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,87	61,25	289,2
Хлеб пшеничный ✓	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		<u>61,55</u>	<u>42,47</u>	<u>237,9</u>	<u>88</u>
Обед					<u>1569,6</u>
Яблоко ✓	200	8	8	19,6	88
Салат с св. картоф., зел. горош.					
с сал. оуф, раст. маслом ✓	100	2,98	5,19	6,25	83,6
Фрикадель. из мяк. пт. кт-би. ✓	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп крестьян. с кв. перцу, со слив. ✓	10/260	2,31	7,07	10,85	115,2
Бедриганов	60/110	12	16,66	0,38	223,6
Картофель пюре со слив. масл. ✓	250/5	5,3	11,53	38,5	280
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					
Макамо кипом. 2,5% ✓	200	5,6	6,4	9,4	116
Вайфушка с повидлом	45	2,26	0,88	15,42	48,6
Директор: <i>Ильин</i>		<u>131,66</u>	<u>99,45</u>	<u>600,3</u>	<u>3654,7</u>
Зав. столовой: <i>Мас</i>					
Калькулятор: <i>Ильин</i>					