

Меню

19.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *магистр*

Наименование продуктов

Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Масло слив. порцион | 20 ✓ | 0,2 | 16,6 | 0,2 | 149,6 |
| Смеси натуральной | 53/5 ✓ | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 264,93 |
| Чай с маюкаи | 200 ✓ | 1,6 | 1,6 | 14,3 | 87 |
| Хлеб ржаной | 40 ✓ | 5,08 | 0,7 | 53,8 | 231,4 |
| Хлеб пшеничный | 55 ✓ | 13,9 | 1,1 | 95,88 | 427,2 |
| | | <u>35,05</u> | <u>42,16</u> | <u>169,83</u> | <u>1160,13</u> |

Обед

| | | | | | |
|----------------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Грибы ✓ | 150 | 2,25 | 0,45 | 15,45 | 69,0 |
| Винегрет овощн. с раст. мас ✓ | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| Фрикадельки из мяк. пт. кт-бл. ✓ | 20 | 4,5 | 3,9 | 0,2 | 53,5 |
| Суп картофель. с горохом ✓ | 250 | 59,25 | 4,66 | 21,36 | 148,3 |
| Рыба жарен. (горбуша) ✓ | 100 | 30,26 | 17,5 | 5,08 | 290 |
| Макаронные изделия ✓ | | | | | |
| Овари. с маслом слив. 150/5 | 150/5 | 5,01 | 4,4 | 28,5 | 179 |
| Напиток из какао-смеси ✓ | 200 | 0,2 | 0 | 12,4 | 50 |
| Хлеб ржаной ✓ | 50 | 6,35 | 0,7 | 67,29 | 289,18 |
| Хлеб пшеничный ✓ | 65 | 16,46 | 1,3 | 113,3 | 504,83 |
| Полдник Малоско кипач 2,5% ✓ | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| Булочка домашняя ✓ | 50 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,6 |
| | | <u>168,01</u> | <u>89,73</u> | <u>479,34</u> | <u>3068,92</u> |

Директор: *Иванов*

Зав. столовой: *Иванов*

Калькулятор: *Иванов*