

# Меню

19. 01. 2022.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов      Выход      Белки      Жиры      Угл-ды      Ккал

## Завтрак

Масло слив. порцион. ✓	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Смеси натуральной ✓	106/5	28,54	44,32	5,3	529,86
Чай с лимоном ✓	200	1,6	1,6	14,3	87
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный ✓	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		<u>53,11</u>	<u>64,69</u>	<u>194,4</u>	<u>1560,46</u>

## Обед

Труха ✓	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Винегрет овощн. с раст. масл. ✓	100	1,36	6,18	8,44	94,8
Фрикадельк. из мяк. пт. к-б. ✓	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом ✓	250	59,25	4,66	21,36	148,3
Рыба фарш (лосось) ✓	100	30,26	17,5	5,08	290
Макароны из durum пшеницы с маслом сливочным ✓	200/5	5,01	4,4	28,5	179
Напиток из комп. смеси ✓	200	0,2	0	12,4	50
Хлеб ржаной ✓	60	4,62	0,84	60,86	314
Хлеб пшеничный ✓	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник Молоко кипяч 2,5% ✓	200	5,6	6,4	9,4	116
Булочка дрожжевая ✓	50	2,26	0,88	15,42	78,6
		<u>193,03</u>	<u>115,27</u>	<u>558,7</u>	<u>3720,36</u>

Директор: *[Подпись]*

Зав. столовой: *[Подпись]*

Калькулятор: *[Подпись]*