

Меню

20.01.21г

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» младшие

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Яйцо вареное ✓	40	501	4,6	0,3	66
Рыба тушеная с овощами (лососем) ✓	80	4,66	3,85	2,2	74
Каша гречнев. варен. с маслом ✓	10/160	4,82	8,7	30,66	220,4
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	427,2
Чай с сахаром ✓	200	0,84	0,12	9,87	62

Обед

Яблоко ✓	150	532,54	18,96	192,71	1081
Салат из кап. квашен. ✓	60	2,6	5,06	4,94	56
Фрикадельки мясн. к1-бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Борщ с картошкой, свеклой, капустой, сметаной ✓	10/260	1,75	6,5	10,05	201
Творог из мяг. творога ✓	50/200	19,59	19,86	38,26	491,4
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 Кефир 2,5% ✓	200	5,8	6,4	9,4	120
Печенье ✓	45	4,6	0,8	48,5	237

Директор: *[Подпись]* 598,37 63,86 535,50 8242,57

Зав. столовой: *[Подпись]*

Калькулятор: *[Подпись]*