

# Меню

20.01.21

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *старшие*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Яйцо варёное ✓	40	501	4,6	0,3	66
Рыба туш. с овощ. (минтай) ✓	80	7,66	3,85	2,2	44
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным ✓	10/160	4,82	8,7	30,66	220,4
Чай с сахаром ✓	200	0,84	0,12	9,84	62
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный ✓	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		540,33	22,66	232,3	1222,7
<b>Обед</b>					
Яблоко ✓	150				
Салат из кваш. капусты ✓	100	0,96	0,60	0,45	69,0
Фрикадельки мясн. к I-бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Буфет с картоф. со свет. капустой и сметаной	10/260	1,75	6,5	10,05	201
Телевизор из мясн. птицы ✓	60/260	19,59	19,86	38,26	491,4
Сок фруктовый ✓	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной ✓	60	7,62	0,84	80,86	344
Хлеб пшеничный ✓	85	21,52	1,7	148,2	660,2
<b>Полдник</b>					
Кефир 2,5% ✓	200	5,8	6,4	9,4	120
Печенье ✓	45	7,6	0,8	48,5	234
		610,85	66,402	624,1	3593,36

Директор:

*[Signature]*

Зав. столовой:

*Мах*

Калькулятор:

*Азамат*