

Меню

21 января 2022.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *Младшие*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Сыр порционный ✓ 18 4,11 4,12 31,5 64,8

Блишки Особые ✓ 50 9,9 11,4 8,52 181,27

Каша греческая

масл. с масл. слив. ✓ 10/160 3,54 8,67 22,3 183,7

Чай с кондретой ✓ 40/200 2 0 15 58

Хлеб ржаной ✓ 40 5,08 0,7 53,8 231,4

Хлеб пшеничный ✓ 55 13,9 1,1 95,88 427,2

88,53 25,99 227 1146,37

Обед

Апельсин ✓ 200 0,63 0,14 15,65 66

Фрикадельки мясн. кт-ди. ✓ 20 4,48 3,83 0,2 53,1

Салат из свеклы отварн. ✓ 60 0,85 3,65 11,58 56,00

Рассольник домашний

с картоф., св. капуст., сметаной ✓ 10/260 2,3 5,6 14,32 118,4

Запеканка картоф. с мясом ✓ 50/250 20,06 24,07 41,44 426,07

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

Ватрушка с творогом ✓ 75 10,21 7,41 30,07 212,7

Директор: *[Подпись]* 106,81 79,09 565,65 3132,65

Зав. столовой: *Маш*

Калькулятор: *[Подпись]*