

Меню

24 января 2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магазин*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Сыр порционный ✓	18	4,11	4,12	31,5	64,8
Биточки рыбн. (лосось) ✓	80	6,45	4,24	7,49	116
Каша гречневая вар.					
с маслом сливочным ✓	160	4,82	8,71	30,66	220,4
Какао с молоком ✓	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	427,2
		38,96	23,44	246,33	1219,8

Обед

Апельсины ✓	200	0,63	0,14	15,65	66
Салат из свекл. с зел. горошн ✓	60	0,99	2,57	4,91	46,26
Фрикад. мяен. к I- бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картоф. с макар.					
куриными ✓	250	2,47	2,21	16,4	95,52
Бифштекс рубленый ✓	80	8,32	7,15	0	200
Капуста тушеная ✓	250	6	11,3	27	233,3
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

Вафли ✓ 45 2,26 0,88 15,42 78,6

Директор: *Маг* 93,32 59,89 551,3 3046,59

Зав. столовой: *Маг*

Калькулятор: *Маг*