

Меню

24.01.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

| | | | | | |
|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
| Сыр порционный | ✓ 18 | 4,11 | 4,12 | 31,5 | 64,8 |
| Биточки рыбн. (горбуша) | ✓ 80 | 6,45 | 4,24 | 4,49 | 116 |
| Каша гречневая вар. | | | | | |
| с маслом сливочным | ✓ 10/160 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,4 |
| Какао с маслом | ✓ 200 | 4,6 | 4,6 | 27 | 160 |
| Хлеб ржаной | ✓ 50 | 6,35 | 0,87 | 61,25 | 289,2 |
| Хлеб пшеничный | ✓ 65 | 504,8 | 16,42 | 1,3 | 113,3 |
| Обед | | 42,45 | 23,84 | 271,2 | 1355,2 |

Обед

| | | | | | |
|--------------------------------|-------|--------|-------|-------|---------|
| Апельсины | ✓ 200 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 |
| Салат из свеклы с зап. греч | ✓ 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,1 |
| Фрикадельки мясн. к I- блюду | ✓ 20 | 4,48 | 3,83 | 0,2 | 53,1 |
| Суп картофель. с макар. иудел. | ✓ 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 | 110 |
| Хлеб ржаной | ✓ 60 | 7,62 | 0,84 | 80,86 | 347 |
| Хлеб пшеничный | ✓ 85 | 21,52 | 1,7 | 148,2 | 660,2 |
| Полдник Кефир 2,5% | ✓ 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Вафли | ✓ 45 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,6 |
| Итого | | 104,11 | 62,47 | 627,9 | 3426,02 |

Директор:

[Подпись]

Зав. столовой:

[Подпись]

Калькулятор:

[Подпись]