

# Меню

25.01.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магазин*

Наименование продуктов      Выход      Белки      Жиры      Угл-ды      Ккал

## Завтрак

Масло слив. порция ✓	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Запеканка из творога					
со сироп. макаром ✓	30/230	37,18	22,1	42,88	522,4
Корейский напиток с					
макаром	200	1,4	1,6	20,3	103,3
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	427,2
Обед		45,06	38,88	198,02	1291,1

Яблоко ✓	200	8	8	19,6	88
Мкра морковная ✓	60	0,06	4,32	0,06	39,6
Фрикадель. из мяк. пт к-бл. ✓	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Борщи с картоф., свекл. ✓					
капуст, сметаной	20/260	1,75	6,5	10,05	201
Тату из мяк. птиссы ✓	50/200	15,99	22,96	38,8	406,9
Напиток из комп. смеси ✓	200	0,2	0	12,4	50
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный ✓	65	36,85	1,3	113,3	504,83

Полдник						
Макаро кляк ✓	2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Булочка дрожжевая ✓		50	2,26	0,88	15,42	78,6
Директор: <i>Г. Губ</i>			126,82	93,84	484,54	3746,66

Зав. столовой: *М. А.*

Калькулятор: *Г. А.*