

Меню

25.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

| Наименование продуктов | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| Масло слив. порцион. ✓ | 20 | 0,2 | 16,6 | 0,2 | 149,6 |
| Запеканка из творога со сыром, маюком ✓ | 30/230 | 37,18 | 22,1 | 42,88 | 522,4 |
| Корфейный напиток с маюком ✓ | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,3 | 103,3 |
| Хлеб ржаной ✓ | 4050 | 5,08 | 0,7 | 53,8 | 231,4 |
| Хлеб пшеничный ✓ | 65 | 13,9 | 1,1 | 95,88 | 427,2 |
| Обед | | <u>48,85</u> | <u>39,25</u> | <u>222,9</u> | <u>1426,5</u> |
| Яблоко ✓ | 200 | 8 | 8 | 19,6 | 88 |
| Салат морковная ✓ | 100 | 0,06 | 4,32 | 0,06 | 39,6 |
| Фрикадельки из мяк. пт. к.т.-ви. ✓ | 20 | 4,5 | 3,9 | 0,2 | 53,5 |
| Борщ с капустой, со сметаной ✓ | 10/260 | 1,75 | 6,5 | 10,05 | 201 |
| Рагу из мяк. птшцы ✓ | 60/260 | 15,99 | 22,96 | 38,8 | 406,9 |
| Напиток из какао, сливок ✓ | 200 | 0,2 | 0 | 12,4 | 50 |
| Хлеб ржаной ✓ | 60 | 7,62 | 0,84 | 80,86 | 347 |
| Хлеб пшеничный ✓ | 85 | 21,52 | 1,7 | 148,2 | 660,2 |
| Полдник | | | | | |
| Маюком кекс 215% ✓ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Булочка ванильная ✓ | 50 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,6 |
| Итого | | <u>116,59</u> | <u>97,63</u> | <u>557,9</u> | <u>3493,7</u> |

Директор: *[Подпись]*

Зав. столовой: *[Подпись]*

Калькулятор: *[Подпись]*