

Меню

26.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *магистр*

Наименование продуктов

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
--	-------	-------	------	--------	------

Завтрак

Яйцо вареное ✓	40	501	4,6	0,3	66
Котлета рыбн. (минтай) ✓	90	14,82	9,6	8,4	178
Каша ячневая вязк. с маслом сливочным ✓	10/160	4,82	8,71	30,66	220,35
Чай с сахаром ✓	200	0,84	0,12	9,84	62
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	424,2
Обед		539,7	24,722	198,91	1184,95
Трушка ✓	200	0,60	0,45	15,45	69,0

Салат с отварн. картоф., зел. горош, сал. огур, раст. м. ✓	60	1,78	3,11	3,45	50,16
Мясн. ил. свекл. кап. сосисы ✓	10/260	2,25	6,8	10,3	113
Фрикад. мясн. к I- бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Хлеб с говядиной ✓	50/200	15,9	0,48	8,82	422
Сок фруктовый ✓	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной ✓	60	7,62	0,84	80,86	347
Хлеб пшеничный ✓	85	21,52	1,7	148,2	660,2

Полдник					
Ратенка 2,5% ✓	200	5,8	6,4	9,4	120
Ватрушка с творогом ✓	75	10,21	7,41	30,7	212,7
Итого:		604,13	55,20	493,52	3158,92

Директор: *[Подпись]*

Зав. столовой: *Мас*

Калькулятор: *[Подпись]*