

Меню

26.01.2022г

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

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 ячнев. вязкая с маслом сливочным	✓ 10/160	6,32	11,43	40,24	289,2
Чай с сахаром	✓ 200	0	0	30,6	119
Хлеб ржаной	✓ 50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	✓ 65	16,42	1,3	113,3	504,8
Обед		<u>544,91</u>	<u>27,8</u>	<u>254,1</u>	<u>1446,2</u>
Грибы	✓ 200	0,60	0,45	15,45	69,00
Салат с отварн. картоф., сал. свекл., зел. горош, раст. мас.	100	0,66	0,12	2,28	23,33
Мясн. из свекл. капусты с картоф., со сметаной	✓ 10/260	2,25	6,8	10,3	113
Фрикад. мясн. к I-кл.	✓ 20	4,48	3,83	0,2	53,1
Хлеб с говядиной	✓ 60/260	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					
Ряшенка 2,5%	✓ 200	5,8	6,4	9,4	120
Ватрушка с творогом	✓ 75	10,21	7,41	30,7	212,7
Итого:		<u>614,55</u>	<u>55,83</u>	<u>595,7</u>	<u>3606,53</u>

Директор:

[Подпись]

Зав. столовой:

Маш

Калькулятор:

[Подпись]