

Меню

27.01.2022.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *магистр*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Масло слив. першмон ✓	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Омлет натуральный ✓	53/5	14,27	22,16	2,65	267,93
Чай с конфектой ✓	200/40	2	0	15	58
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	427,2
		<u>39,45</u>	<u>40,56</u>	<u>167,53</u>	<u>1134,13</u>

Обед

Ванна ✓	150	2,25	4,12	31,5	142,5
Винегрет овощной ✓	60	0,82	3,71	5,06	56,88
Фрикадель. из мяк. пт к I-бл. ✓	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом ✓	250	59,25	4,66	21,36	148,3
Турши ✓	50/100	13,9	6,5	4	132
Макаронные изделия ✓					
отварн. с маслом слив. 150/5	150/5	5,1	4,4	28,5	149
Каша из курама ✓	200	1	0	33	123
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный ✓	65	16,46	1,3	113,3	504,88
Полдник Печенье ✓	45	7,6	0,8	48,5	237
Молоко кипяченое 2,5% ✓	200	5,6	6,4	9,4	116
		<u>158,25</u>	<u>77,05</u>	<u>529,64</u>	<u>3116,32</u>

Директор: *[подпись]*

Зав. столовой: *Маш*

Калькулятор: *[подпись]*