

# Меню

27.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>					
Масло слив. порцион.	✓ 20	0,2	16,6	0,2	149,6
Омлет натуральный	✓ 106/5	28,54	44,32	5,3	529,86
Май с консервой	✓ 200/40	2	0	15	58
Хлеб ржаной	✓ 50	7,62	0,84	20,86	347
Хлеб пшеничный	✓ 65	21,52	1,7	148,2	660,2
		<u>53,51</u>	<u>63,09</u>	<u>195,1</u>	<u>1531,46</u>
<b>Обед</b>					
Банан	✓ 150	2,25	4,12	31,5	142,5
Винегрет овощной	✓ 100	1,36	6,18	8,44	94,88
Фрикад. из мяк. пт. кт-бл.	✓ 20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом	250	59,25	4,66	21,36	148,3
Турьян	✓ 60/110	15,29	4,15	4,4	145,2
Макарон. из муки	✓				
отварн. с маслом слив.	200/5	5,1	4,4	28,5	179
Каша из кураги	✓ 200	1	0	33	123
Хлеб ржаной	✓ 60	7,62	0,84	20,86	347
Хлеб пшеничный	✓ 85	21,52	1,7	148,2	660,2
<b>Полдник</b>					
Печенье	45	7,6	0,8	48,5	237
Молоко кипяч. 2,5%	✓ 200	5,6	6,4	9,4	116
		<u>184,6</u>	<u>103,24</u>	<u>609,4</u>	<u>3777,96</u>

Директор:

*[Подпись]*

Зав. столовой:

*Мас*

Калькулятор:

*[Подпись]*