

Меню

28.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Биточки из мяк. птицы	60	7,07	0	0	195
Каша рисовая					
малоч. с маслом слив.	10/210	3,17	11,07	32,7	246
Чай с лимоном	200	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	67,29	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		<u>34,61</u>	<u>14,84</u>	<u>230,59</u>	<u>1322</u>
Обед					
Апельсины	200	2,63	0,14	15,65	66
Салат из капусты кваш.	100	0,96	0,48	0,91	6,96
Фрикад. мясн. к т-бу	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Рассольник Мхираг.					
с кр. перловой, сметаной	10/260	2,75	4	26,32	148
Рыба морен. (горбуша)	100	30,26	17,5	5,08	290
Картоф. пюре с маслом сл.	250/5	3,18	13,88	156,3	298,33
Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	344
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник					
Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Тифтонек с капустой	75	10,21	7,41	30,7	212,7
		<u>126,73</u>	<u>47,71</u>	<u>624,4</u>	<u>3729,09</u>

Директор:

[Подпись]

Зав. столовой:

[Подпись]

Калькулятор:

[Подпись]