

Меню

28.01.2022 г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *шадиме*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

Бюочки из макс. пш. ✓	60	8,3	9,5	7,1	157,06
каша рисовая					
маиоч. с масл. слив. ✓	10/160	3,17	11,07	32,7	246
чай с маюком ✓	200	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	427,2

Обед

	32,05	23,97	206,78	1142,66	
Апельсин ✓	200	0,63	0,14	15,65	66
Салат из капусты квашен. ✓	60	2,6	5,06	4,94	56
Фрикадельки мясн. к 1-бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Рассольник минифредск.					
сир. перлов. с сметаной ✓	10/260	2,75	7	26,32	148
Рыба морен. (лорбуша) ✓	100	30,26	17,5	5,08	290
Картоф. пюре с маслом сл. ✓	200/5	3,18	13,88	15,63	201,18
Сок фруктовый ✓	200	0,6	0	35,4	140,0
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,7	67,28	289,18
Хлеб пшеничный ✓	65	16,46	1,3	113,3	504,03

Полдник Кефир 2,5% ✓

Директор:	200	5,8	6,4	9,4	120
Зав. столовой:	45	10,21	7,41	30,4	212,7

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор:

98,9 98,9 87,01 328,21
87,91 325,21 3288,45