

Меню

31.01.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *Магджене*

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Биточки рыбн. (горбуша) ✓	80	6,45	4,24	7,49	116
Каша ячневая вязкая с маслом сливочн. ✓	10/160	4,44	10,32	20,87	196,4
Кака с маслом ✓	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржаной ✓	40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный ✓	55	13,9	1,1	95,88	427,2
		<u>34,47</u>	<u>20,96</u>	<u>205,04</u>	<u>1131</u>
Обед					
Апельсины ✓	200	0,63	0,14	15,65	66
Морк. морковная ✓	60	0,06	4,32	0,06	39,6
Фрикадельки мясн. к1-бл. ✓	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картофель. с клецками ✓	250	5,14	5,11	33,39	202,3
Тертые мясные, соус ✓					
Сметан. Талмакты ✓	50/110	15,14	13,5	6,6	194,2
Капуста тушеная ✓	250	6	11,3	27	233,3
Сок фруктовый ✓	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной ✓	50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный ✓	65	16,46	1,3	113,3	504,83
		<u>35,12</u>	<u>40,2</u>	<u>208,89</u>	<u>1422,51</u>
Полдник					
Варенье ✓	45	2,26	0,88	15,42	78,6
Джем 2,5% ✓	200	5,8	6,4	9,4	120
		<u>10,76</u>	<u>7,28</u>	<u>24,84</u>	<u>198,6</u>
		<u>101,76</u>	<u>42,56</u>	<u>560,25</u>	<u>3116,91</u>

Директор: *[Подпись]*
 Зав. столовой: *[Подпись]*
 Калькулятор: *[Подпись]*