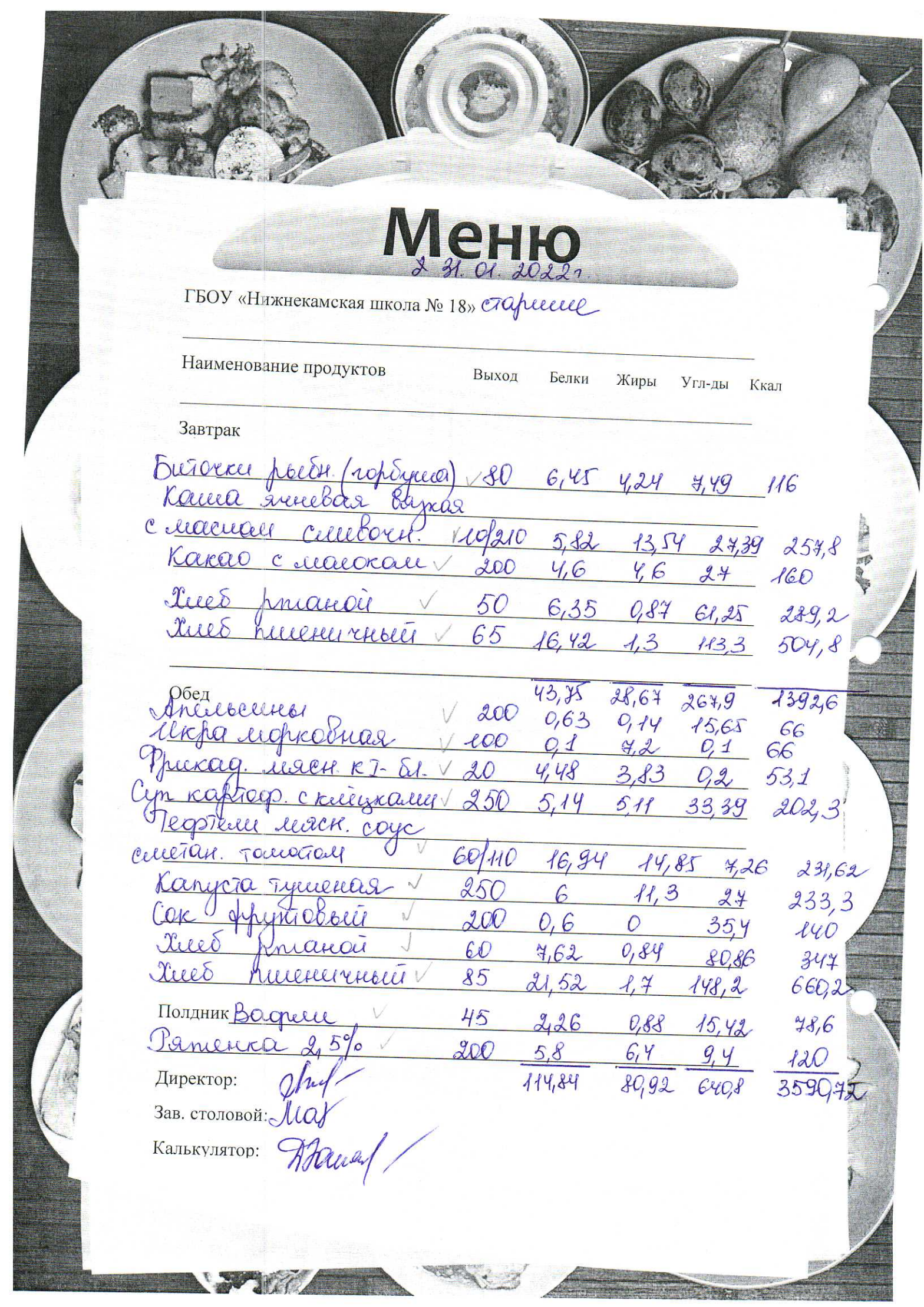

Меню

2 31.01.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» старшие

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.	10/210	5,82	13,54	27,39	257,8
Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб ржаной	50	6,35	0,87	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8
		43,75	28,67	267,9	1392,6
Обед					
Апельсины	200	0,63	0,14	15,65	66
Икра морковная	100	0,1	7,2	0,1	66
Фрикад. мясн. к I-бл.	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Суп картоф. с клёцками	250	5,14	5,11	33,39	202,3
Тефтели мясн. соус сметан. томатом	60/110	16,94	14,85	7,26	231,62
Капуста тушеная	250	6	11,3	27	233,3
Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	140
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	347
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник Вафли	45	2,26	0,88	15,42	78,6
Ряженка 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
		114,84	80,92	640,8	3590,72

Директор: [подпись]

Зав. столовой: [подпись]

Калькулятор: [подпись]