г.Нижнекамск
Гимназия №22

МЕНЮ на 24.10.2022

Завтрак Младшие	Цена	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		200	9,00	9,81	38,59	279,01
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Печенье		30	2,25	2,94	22,32	125,10
Батон нарезной		70	5,25	2,03	35,98	183,40
Итого		**500**	**16,57**	**14,80**	**106,89**	**627,51**

Обед Младшие

Рассольник домашний со сметаной		.200/10	1,93	5,57	10,51	107,80
Сосиски отварные		100	10,80	8,84	16,40	201,12
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		150/3	4,65	3,76	20,91	132,80
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	85,34
Хлеб ржаной		45	2,96	0,54	17,78	88,92
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,16	9,84	47,00
Итого		**728**	**22,66**	**18,87**	**95,64**	**662,98**
Всего	**106,00**	**1228**	**39,23**	**33,67**	**202,53**	**1290,49**

Горячий завтрак Младшие

Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сосиски отварные		100	10,8	8,84	16,40	201,12
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		150/3	4,65	3,76	20,91	132,80
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	**68,45**	**573**	**17,24**	**13,26**	**65,03**	**460,52**

Горячий завтрак Старшим

Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сосиски отварные		100	10,8	8,84	16,40	201,12
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		180/5	5,54	9,63	24,69	208,00
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого	**78,00**	**625**	**19,45**	**19,29**	**78,65**	**582,72**

Директор

шеф повар

Столовая МБОУ «Гимназия №22»