

Меню

14.09.2021г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
------------------------	-------	-------	------	--------	------

Завтрак

Масло слив. перемол.	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Омлет натуральный	106/5	28,54	44,32	5,3	529,86
Чай с конфетой	200/40	2	0	15	58
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8

Обед

Банан	150	2,25	4,12	31,5	142,5
Фрикадельки мясные	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом	250	59,25	4,66	21,36	148,3
Творог	60/110	15,29	7,15	4,4	145,2
Макар. тушеные с маслом слив.	200/5	5,1	4,4	28,5	149
Капуста тушеная	200	1	0	33	123
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	347
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2
Полдник: Молоко кипячен. 2,5%	200	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	45	7,6	0,8	48,5	237

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор: