

Меню

09.09.2021г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *старшие*

Наименование продуктов

Выход

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

Завтрак

масло слив. порцион.	20	0,2	16,6	0,2	149,8
Омлет натур.	106/5	28,54	44,32	5,3	529,86
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8

Обед

Грибы	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Салат из бел. капусты	100	1,3	3,23	6,45	166,6
Фрикадель. из мякот. птицы	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом	250	59,25	4,66	21,36	148,3
Рыба морен. (горбуша)	100	30,26	17,5	5,08	290
Макарон. из муки твердой отвар. с маслом сливочн.	200/5	5,1	4,4	28,5	179
Напиток из какао-порош. с сахаром	200	0,2	0	12,4	50
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	347
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2

Полдник

Молоко кипяч. 2,5%	200	5,6	6,4	9,4	116
Печенье	45	7,6	0,8	48,5	237

Директор:

Зав. столовой: *Маш*

Калькулятор: