

Меню

01.02.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» старшие

Наименование продуктов

Выход

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

Завтрак

Масло слив. порцион.	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Запеканка из творога со сгущ. молоком	30/230	37,18	22,1	42,88	522,4
Корейский напиток с молоком	200	1,4	1,6	20,3	103,3
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8

Обед

Адыко	200	8	8	19,6	88
Салат с отвар. картоф.	100	2,98	5,19	6,25	83,6
Сал. огур. зел. горошком	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Фрикадельки из мяк. пт. кт. бл.	10/260	2,31	4,04	10,85	115,2
Суп крестьянский с гр. пер.	60/110	12	16,66	6,38	223,6
Бездрожжанов	250/5	5,3	11,53	38,5	280
Картофель жареный с маслом	200	1	0	33	123
Каша из кукурузы	60	4,62	0,84	80,86	347
Хлеб ржаной	85	21,52	1,4	148,2	660,2
Хлеб пшеничный	200	5,6	6,4	9,4	116

Полдник

Молоко кипяченое 2,5%	200	5,6	6,4	9,4	116
Ватрушка с повидлом	75	2,26	0,88	15,42	78,6

Директор:

Зав. столовой:

Калькулятор:

134,64 104,64 894,3 3738,3