

Меню

02.02.2022

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» старшие

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

Завтрак

Яйцо варёное	40	501	4,6	0,3	66
Рыба туш. с овощ. (минтай)	80	7,66	3,85	2,2	74
Каша гречневая					
Варка с маком сиб.	10/160	4,82	8,7	30,66	220,4
Чай с сахаром	200	0,84	0,12	9,84	62
Хлеб ржаной	50	6,35	0,84	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	65	16,42	1,3	113,3	504,8

Обед

Триша	150	0,60	0,45	15,45	69,0
Салат из капусты кваш.	100	0,96	3,36	5,52	51,96
Фрикад. мясн К I-бл.	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Борщ с картофелем,					
свеж. капустой, сметаной	10/260	1,75	6,5	10,05	201
Жел из мяс. птицы	60/260	19,59	19,86	38,26	491,4
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 Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Печенье	45	7,6	0,8	48,5	234
Директор:		610,85	66,402	624,1	3593,3

Зав. столовой: Мах

Калькулятор: Яким