

Меню

10.09.21г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *старшие*

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

Завтрак

Сыр пармезанский	18	4,11	4,12	31,5	64,8
Биточки Особые	60	9,9	11,4	8,52	181,27
Каша геркулесовая					
молочн. с маслом слив.	10/210	4,42	11,56	29,43	244,9
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

Яблоко	200	8	8	19,6	88
Салат витаминный					
(св. капуста, морковь, зелень петрушки)	100	4,14	8,02	10,95	198,93
Фрикадельки мясные к 1-бюджету	20	4,48	3,83	0,2	53,1
Пассатилье картофельный					
с картофелем, св. капустой и сметаной	10/260	2,3	5,6	14,32	118,4
Запеканка картофельная с мясом	50/250	20,6	24,07	41,44	426,04
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
Ватрушка 2,5%					
Полдник Кефир 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Ватрушка с творогом	45	10,21	7,41	30,04	212,7

Директор:

Зав. столовой: *Маш*

Калькулятор: