

Меню

15.09.2021г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *старшие*

Наименование продуктов

Выход

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

Завтрак

Масло слив. поржон.	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Творог твёрдый					
с курицей, со сусл. макаром	30/230	24,48	18,88	27,84	379,6
Кофейн. напиток с маком	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

Яблоко

Фрикадельки из мяк. птицы	200	8	8	19,6	88
Овощ. салат свет. (огурцы)	20	4,5	3,9	0,2	53,5
Борщ с картош. со свет.	100	1,3	0,08	1,52	11,6
картофель, со сметаной	10/260	1,75	6,5	10,05	201
Рагу из мяк. птицы	60/260	15,99	22,96	38,8	406,9
Напиток из какао с сахаром	200	0,2	0	12,4	50
Хлеб ржаной	60	7,62	0,84	80,86	344
Хлеб пшеничный	85	21,52	1,7	148,2	660,2

Полдник

Маковое каша 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	120
Булочка дрожжевая	50	2,26	0,88	15,42	78,6

Директор:

Синь

Зав. столовой:

Мат

Калькулятор:

Мат