

Меню

03.02.2022г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магазин*

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

Завтрак

Масло слив. парм.	20	0,2	16,6	0,2	149,6
Омлет натуральный	53/5	14,24	22,16	2,65	264,93
Чай с лимоном	200	1,6	1,6	14,3	87
Хлеб ржаной	40	5,08	0,4	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	55	13,9	1,1	95,88	427,2

	35,05	42,16	169,83	1160,13
--	-------	-------	--------	---------

Обед

Винегрет овощной	200	0,63	9,14	15,65	
Винегрет овощной	60	682	3,41	5,06	56,88
Фрикадельки из мяк. пт. кт-бн	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	14,5	5,08	290
Макаронные изделия					
Овощ. с маслом слив.	150/5	5,01	4,4	28,5	149
Пюре из картош. смеси	200	0,2	0	12,4	50
Хлеб ржаной	50	6,35	0,4	64,29	289,18
Хлеб пшеничный	65	16,46	1,3	113,3	504,83

Полдник Макароны кипят. 2,5% 200 5,6 6,4 9,4 116

Булочка дрожжевая 50 2,26 0,88 15,42 48,6

Директор: *[Подпись]* 168,01 89,73 479,34 3068,92

Зав. столовой: *Мас*

Калькулятор: *А.А.А.*