

Меню

13. 01. 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
Апельс. натуральн.	✓ 106/5	28,54	44,32	5,3	529,6
Чай с конфетой	✓ 40/200	2	0	15	58
Хлеб ржаной	✓ 50	6,35	0,87	61,25	289,2
Хлеб пшеничный	✓ 65	16,42	1,3	113,3	504,8
		38,45	49,56	164,53	1134,13

Обед

Грибы	✓ 150	0,60	0,45	15,45	69,0
Винегр. овошн. с раст. масл	✓ 100	1,36	6,18	8,44	94,8
Фрикад. из мяк. пт. КТ-Ди.	✓ 20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп карб. с горохом	✓ 250	59,25	4,66	21,36	148,3
Турция	✓ 60/110	15,29	7,15	4,4	145,2
Мокр. издр. отварн. с маслом слив.	✓ 200/5	5,1	4,4	28,5	179
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 Теченье	✓ 45	7,6	0,8	48,5	237
Молоко кипяч. 2,5%	✓ 200	5,6	6,4	9,4	116
		158,28	74,05	529,64	3116,32

Директор: *[подпись]*

Зав. столовой: *Мая*

Калькулятор: *[подпись]*