

Меню

13. 01. 22 г.

ГБОУ «Нижнекамская школа № 18» *магическое*

Наименование продуктов

Выход

Белки

Жиры

Угл-ды

Ккал

Завтрак

Масло слив. порцион.	✓ 20	0,2	16,6	0,2	149,6
Омлет натуральный	✓ 53/5	14,24	22,16	2,65	267,93
Чай с конфетой	✓ 200/40	2	0	15	58
Хлеб ржаной	✓ 40	5,08	0,7	53,8	231,4
Хлеб пшеничный	✓ 55	13,9	1,1	95,88	427,2

35,45 40,56 167,53 1134,13

Обед

Грибы	✓ 150	0,60	0,45	15,45	69,0
Винегрет овощн. с раст. масл.	✓ 60	0,82	3,71	5,06	56,88
Срикада из мяк. пт КГ-Бл.	✓ 20	4,5	3,9	0,2	53,5
Суп картофель. с горохом	✓ 250	59,25	4,66	21,36	148,3
Тунис	✓ 50/100	13,9	6,5	4	132
Макар. из вар. стварн.	✓ 150/5	5,1	4,4	28,5	179
Сок фруктовый	✓ 200	0,6	0	35,4	110
Хлеб ржаной	✓ 50	6,35	0,7	67,29	289,18
Хлеб пшеничный	✓ 65	16,46	1,3	113,3	504,83

Полдник

Леченье	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:

Зав. столовой:

Калькулятор: