

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

04.09.2024 среда



Диета	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		700	18,68	24,06	102,23	0,08	560
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	393	10,24	14,76	54,76		250
	Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
	Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Второй завтрак		206	8,84	11,18	17,48		230
	Ряженка	110	5,60	6,40	7,60		200
	Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
Обед		1 137	47,89	29,42	169,64	25,30	1 058
	Салат из квашеной капусты	82	1,60	5,00	7,68	25,30	100
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,44	6,72	26,76		300
	Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
	Соль						8
	Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
	компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
	Макаронные изделия отварные с маслом	294	7,00	8,20	47,00		200
Полдник		94	0,80		22,60	4,00	200
	Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Ужин		711	40,66	23,94	80,77	0,08	670
	Яйца вареные	63	5,10	4,60	0,30		40
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	243	6,72	8,64	33,00		120
	Рыба, тушонная в томате с овощами.	98	20,40	1,40			200
	Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
	Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Итого за день:		2 848	116,87	88,60	392,72	29,46	

Составитель

мед.сестра

(должность)

(подпись)

Сиволобова Н. А.

(ФИО)