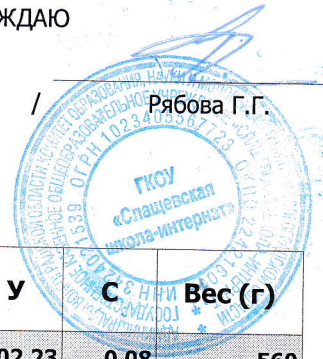


Столовая  
Школьники 12-18 лет

Рябова Г.Г.

## МЕНЮ

**04.09.2024 среда**



Диета	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>18,68</b>	<b>24,06</b>	<b>102,23</b>	<b>0,08</b>	<b>560</b>
	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
<b>Второй завтрак</b>		<b>206</b>	<b>8,84</b>	<b>11,18</b>	<b>17,48</b>		<b>230</b>
	Ряженка	110	5,60	6,40	7,60		200
	Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
<b>Обед</b>		<b>1 137</b>	<b>47,89</b>	<b>29,42</b>	<b>169,64</b>	<b>25,30</b>	<b>1 058</b>
	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
<b>Полдник</b>		<b>94</b>	<b>0,80</b>		<b>22,60</b>	<b>4,00</b>	<b>200</b>
	Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
<b>Ужин</b>		<b>711</b>	<b>40,66</b>	<b>23,94</b>	<b>80,77</b>	<b>0,08</b>	<b>670</b>
	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
<b>Итого за день:</b>		<b>2 848</b>	<b>116,87</b>	<b>88,60</b>	<b>392,72</b>	<b>29,46</b>	

Составитель \_\_\_\_\_ мед.сестра  
(должность)

*Сиволобова Н. А.*  
(подпись)

Сиволобова Н. А.  
(ФИО)