

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

07.09.2024 суббота



Диета	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		476	16,84	18,78	77,11	0,08	610
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Суп молочный с макаронными изделиями	169	8,40	9,48	29,64		300
	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		234	8,03	9,55	28,96		230
	Ряженка	110	5,60	6,40	7,60		200
	Печенье "Сахарное"	124	2,43	3,15	21,36		30
Обед		1 434	48,95	45,80	207,55	5,20	1 083
	Суп крестьянский с крупой	574	10,08	23,88	79,68		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
	Каша вязкая из пшена с маслом	208	5,21	7,92	28,90		200
	Свекла тушеная	91	1,81	4,50	10,77	5,20	100/25
Полдник		94	0,80		22,60	4,00	200
	Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Ужин		776	45,60	20,22	102,14	0,08	710
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Пюре из гороха с маслом	371	16,76	9,52	54,67		200
	Рыба, тушеная 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:		3 014	120,22	94,35	438,36	9,36	

Составитель

мед.сестра

(должность)

Н. Сиволобова

(подпись)

Сиволобова Н. А.

(ФИО)

Сиволобова Н.А.