

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

13.09.2024 пятница



Диета	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		647	17,15	14,73	111,61	0,08	610
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	340	8,71	5,43	64,14		210
	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		286	8,14	9,78	42,38		230
	Какао с молоком	190	4,90	5,00	32,50		200
	Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
Обед		1 120	52,61	29,18	162,55	25,30	1 058
	Салат из квашеной капусты	82	1,60	5,00	7,68	25,30	100
	Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
	Щи из свежей капусты с картофелем	106	2,40	5,16	12,00		300
	Пюре из гороха с маслом	371	16,76	9,52	54,67		200
	Соль						8
	Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
	компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Полдник		124	0,27		30,60		300
	Яблоки свежие	124	0,27		30,60		300
Ужин		550	19,75	18,57	76,06	0,08	480
	Яйца вареные	63	5,10	4,60	0,30		40
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
	Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом, сахаром	180	6,21	4,67	28,29		130
Итого за день:		2 727	97,92	72,26	423,20	25,46	

Составитель

мед.сестра

(должность)

новар Семцова И.А.
(подпись)

Сиволобова Н. А.

(ФИО)