

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

18.09.2024 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		1 215	49,21	33,38	179,10	28,84	1 158
	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
	Салат из белокачанной капусты	160	2,92	8,96	17,14	28,84	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:		2 926	118,19	92,56	402,18	33,00	

Составитель

мед.сестра

(должность)

Сиволобова Н. А.

(подпись)

(ФИО)

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

17.09.2024 вторник



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		328	17,98	14,24	31,92	0,30	330
	Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
	Пудинг из творога	271	17,60	14,15	18,22	0,22	130
Обед		805	29,91	21,27	124,54	13,42	908
	Суп картофельный с крупой (с рисом)	146	2,16	6,24	19,80		300
	Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
	Соль						8
	компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
	Солянка домашняя	244	15,00	12,93	17,04	13,42	250
Полдник		94	0,80		22,60	4,00	200
	Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Ужин		769	27,01	23,32	112,91	5,28	635
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Пюре из гороха с маслом	371	16,76	9,52	54,67		200
	Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
	Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
	Свекла тушеная	91	1,81	4,50	10,77	5,20	100/25
Итого за день:		2 472	92,54	77,61	369,08	23,08	

Составитель

мед.сестра

(должность)

Сиволобова Н. А.

(подпись)

(ФИО)