

Столовая  
Школьники 12-18 лет

## МЕНЮ

**18.09.2024 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>1 215</b>	<b>49,21</b>	<b>33,38</b>	<b>179,10</b>	<b>28,84</b>	<b>1 158</b>
	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
<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>2 926</b>	<b>118,19</b>	<b>92,56</b>	<b>402,18</b>	<b>33,00</b>	

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)
<b>Завтрак</b>		<b>476</b>	<b>16,84</b>	<b>18,78</b>	<b>77,11</b>	<b>0,08</b>	<b>610</b>
	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
<b>Второй завтрак</b>		<b>328</b>	<b>17,98</b>	<b>14,24</b>	<b>31,92</b>	<b>0,30</b>	<b>330</b>
	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
<b>Обед</b>		<b>805</b>	<b>29,91</b>	<b>21,27</b>	<b>124,54</b>	<b>13,42</b>	<b>908</b>
	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
<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>769</b>	<b>27,01</b>	<b>23,32</b>	<b>112,91</b>	<b>5,28</b>	<b>635</b>
	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
<b>Итого за день:</b>		<b>2 472</b>	<b>92,54</b>	<b>77,61</b>	<b>369,08</b>	<b>23,08</b>	

Составитель

мед.сестра

(должность)

Сиволобова Н. А.

(подпись)

(ФИО)