



Рябова Г.Г.

Столовая  
Школьники 12-18 лет

## МЕНЮ

### 19.09.2024 четверг

Диета	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>		<b>617</b>	<b>15,70</b>	<b>22,75</b>	<b>87,35</b>	<b>0,08</b>	<b>560</b>
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Каша жидкая молочная манная с маслом	310	7,26	13,45	39,88		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>286</b>	<b>8,14</b>	<b>9,78</b>	<b>42,38</b>		<b>230</b>
	Какао с молоком	190	4,90	5,00	32,50		200
	Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
<b>Обед</b>		<b>995</b>	<b>50,18</b>	<b>25,94</b>	<b>141,23</b>	<b>2,30</b>	<b>908</b>
	Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
	Щи из свежей капусты с картофелем	106	2,40	5,16	12,00		300
	Соль						8
	компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
	Плов из птицы	474	35,03	18,68	41,53	2,30	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>674</b>	<b>15,97</b>	<b>22,06</b>	<b>102,84</b>	<b>29,28</b>	<b>735</b>
	Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
	Картофель отварной	276	5,72	8,26	44,60	24,00	300
	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>2 666</b>	<b>90,79</b>	<b>80,53</b>	<b>396,40</b>	<b>35,66</b>	

Составитель

мед.сестра

(должность)

Летнева Н. М.

(подпись)

(ФИО)