

Столовая
Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

13.12.2024 пятница



Рябова Г. Г.

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	674	17,39	21,89	101,94	0,22	
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 вязкая молочная из пшена с маслом	367	8,95	12,59	54,47	0,14	250
Второй завтрак	403	26,61	21,37	26,16	0,27	
Ряженка	110	5,60	6,40	7,60		200
Пудинг из творога со сметаной	293	21,01	14,97	18,56	0,27	130
Обед	1 139	52,72	30,66	163,79	7,21	
Гороховое пюре	371	16,76	9,52	54,67		100/5
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Щи из свежей капусты с картофелем	106	2,40	5,16	12,00		300
Сметана	21	0,25	2,00	0,35		10
Соль						8
Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Салат из белокачанной капусты	80	1,46	4,48	8,57	7,21	100
Полдник	250	3,63	3,15	52,96		
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Печенье "Сахарное"	124	2,43	3,15	21,36		30
Ужин	653	25,65	28,14	74,15	0,96	
Картофель и овощи, тушенные в сметанном соусе	169	2,50	6,60	24,80		100/25
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
Птица отварная	177	14,71	12,24	1,88	0,88	100
Итого за день:	3 119	126,00	105,21	419,00	8,66	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)