

Столовая
Школьники 12-18 лет

МЕНЮ

21.12.2024 суббота



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	752	27,39	24,94	104,59	1,42	
Сыр (порциями)	116	7,47	9,54		0,45	30
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	329	11,48	6,10	57,12	0,89	300
Второй завтрак	419	22,21	14,97	50,16	0,27	
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Пудинг из творога со сметаной	293	21,01	14,97	18,56	0,27	130
Обед	1 475	49,45	49,80	208,25	5,20	
Суп крестьянский с крупой	574	10,08	23,88	79,68		300
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Сметана	41	0,50	4,00	0,70		20
Соль						8
Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Каша вязкая из пшена с маслом	208	5,21	7,92	28,90		200
Свекла тушеная	91	1,81	4,50	10,77	5,20	100/25
Полдник	190	4,04	4,78	32,48	4,00	
Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Вафли	96	3,24	4,78	9,88		30
Ужин	623	31,85	18,70	79,07	0,08	
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Каша вязкая рисовая с маслом	218	3,01	8,00	31,60		200
Рыба, тушеная 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:	3 459	134,94	113,19	474,55	10,97	

Составитель медицинская сестра

(должность)

Летнева Н. М.

(подпись)

(ФИО)