

Рябова Г.Г.

Столовая

Школьники 12-18 лет

МЕНЮ
13.09.2025 суббота

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	535	16,76	19,00	74,04		
Суп молочный с крупой (с гречневой крупой)	200	7,40	8,30	23,80		250
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Чай с молоком	85	1,30	1,49	16,47		150/50/15
Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Второй завтрак	336	17,27	11,13	42,75		
Сырники из творога с соусом сметанным	146	12,38	6,13	10,25		100
Какао с молоком	190	4,90	5,00	32,50		200
Обед	1 237	43,44	36,33	182,90	14,40	
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	326	4,80	12,00	47,60		200
Суп картофельный с бобовыми	200	7,44	6,72	26,76		300
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Гуляш из отварной говядины	131	15,10	6,40	3,30		100
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Винегрет овощной	165	3,35	9,11	17,54	14,40	100
Полдник	94	0,80		22,60	4,00	
Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Ужин	717	22,91	27,04	94,47	0,53	
Сыр (порциями)	116	7,47	9,54		0,45	30
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Макаронные изделия отварные с маслом	294	7,00	8,20	47,00		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:	2 920	101,19	93,49	416,76	18,93	

Составитель медицинская сестра

(должность)

Летнева Н. М.

(подпись)

(Ф И О)