

МЕНЮ на 08.05.2024 среда

Столовая

Категория: дети интер,прих. до 11

Диета: Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак 1	636	19,27	28,63	75,49	0,25	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Бутерброд с сыром и маслом	270	11,77	16,85	17,88	0,25	40/10/30
Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом	239	4,86	10,21	31,83		190/10
Завтрак 2	136	0,60	0,40	32,60		
Сок фруктовый	136	0,60	0,40	32,60		200
Обед	911	41,31	28,64	122,22	19,56	
Компот из кураги	92	0,33		22,66	0,28	200
Пудинг из печени (молоч.соус)	189	17,44	12,05	2,81	12,79	100
Картофельное пюре	165	3,67	5,76	24,52		180
Суп с курицей(макаронными изд.)	131	2,99	3,02	22,98	5,68	264
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Сельдь с луком репчатым и с маслом растительным	102	9,90	6,77	0,51	0,81	60
Соль повареная						3
Полдник	483	21,62	16,22	87,40		
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	96	1,50	0,50	21,00		100
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
Ужин	434	14,11	14,27	60,56	3,60	
Компот из яблок свежих	61	0,16		14,99	3,60	200
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Капуста тушеная	116	3,06	5,52	11,83		150
Хлеб пшеничный	70	2,37	0,30	14,49		30
Тефтели 2-й вариант, с соусом сметанным с томатом	141	7,40	8,23	9,37		109
Ужин 2	108	5,80	5,00	8,40	0,60	
Ряженка	108	5,80	5,00	8,40	0,60	200
Итого за день:	2 708	102,71	93,16	386,67	24,01	

Зеленогорская школа -интернат

Меню-повар: *Т.М.*