Зеленогорская школа -интернат

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
/О.В.Пиго/

МЕНЮ на 27.12.2023 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	**846**	**35,29**	**23,18**	**122,61**	**13,07**	
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
Овощи натуральные соленые(огурцы)	6	0,50	0,06	1,02		60
Каша рассыпчатая (гречневая)	244	8,60	6,09	38,64		150
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Борщ с капустой и картофелем	83	1,44	3,94	8,74		200
Полдник	**434**	**20,52**	**16,02**	**76,70**		
Чай с сахаром	60	0,07	0,02	15,00		200
Плоды или ягоды свежие	47	0,40	0,30	10,30		100
Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	327	20,05	15,70	51,40		125/30
Ужин	**422**	**13,49**	**13,58**	**59,77**	**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	129	6,78	7,54	8,58		70/30
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:	**2 582**	**94,97**	**86,81**	**375,57**	**17,52**	

Мед.сестра: