

Зеленогорская школа-интернат

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

/О.В. Пого/



Меню на 19.01.2024 Пятница

Категория: дети приход. до 11

Диета: Безглютеновая

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес(г)
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	351,00	10,82	15,46	41,88		250
Чай с молоком сгущенным	98,00	2,16	2,55	16,65		200
Масло сливочное (порционное)	66,00	0,10	7,20	0,10		10
Сыр (порционный)	145,00	9,28	11,80	0,00		40
Обед						
Винегрет овощной	76,00	0,74	6,84	5,69		60
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	70,00	1,52	3,94	6,36		200
Картофель отварной	142,00	2,86	4,32	23,01		150,00
Тефтели, с соусом (сметанным) с томатом	155,00	8,14	9,05	10,30		120
Компот из груш	86,00	0,34	0,07	21,11		200
Чеснок		0,33		0,26		5
Полдник						
Компот из изюма	92,00	0,33	0,00	22,66		200
Яйцо вареное	63,00	5,08	4,60	0,28		40
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	47,00	0,40	0,40	9,80		100

Мед.сестра:

Шеф-повар:
