

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.06.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	94,00		69,23	571
Обед				
Салат " Летний"		100	6,54	102
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		250	8,20	96
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша рассыпчатая перловая		150	31,69	184
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	130,70		115,86	853
Весь рацион питания:	224,70		185,09	1424

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
120,30	53,64	185,09	0,77	0,41	52,95	162,40	0,98
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
256,22	573,96	159,33	9,11				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

