

Школа №9

М Е Н Ю

На 14.06.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|---------------|----------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью | | 100 | 6,47 | 60 |
| Плов из говядины | | 200 | 28,57 | 286 |
| Чай с лимоном | | 200/7/10 | 7,71 | 42 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 96,00 | | 67,35 | 506 |
| Обед | | | | |
| Винегрет овощной (лук реп.) | | 100 | 7,29 | 125 |
| Суп с крупой пшенной на курином бульоне (с/н) | | 250 | 2,25 | 88 |
| Рагу из куриного филе (с картофелем) | | 50/250 | 25,80 | 369 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 128,70 | | 103,91 | 892 |
| Весь рацион питания: | 224,70 | | 171,26 | 1398 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|--------|-------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 68,05 | 86,69 | 171,26 | 0,57 | 0,69 | 105,06 | 37,31 | 0,01 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 329,77 | 747,10 | 279,94 | 27,88 | | | | |

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А.А.

