

Школа №9

М Е Н Ю

На 17.06.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Фрукт (сезонный) пор.		150	14,70	71
Чай с молоком		200	15,90	81
Итого:	104,70		100,73	657
Обед				
Салат "Весна" (со свежим огурцом)		100	2,44	68
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	92
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	120,00		118,44	914
Весь рацион питания:	224,70		219,17	1571

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,20	59,72	219,17	1,13	0,55	43,55	231,78	1,50
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
504,02	812,87	240,18	16,01				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

