

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.06.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		280	78,09	451
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	99,70		112,28	650
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы с чесноком		100	8,26	93
Итого:	125,00		108,27	854
Весь рацион питания:	224,70		220,55	1504

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,45	42,13	220,55	0,83	1,32	25,09	132,80	1,42
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
410,90	984,77	424,52	32,75				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .