

Школа №9

М Е Н Ю

На 25.06.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом		250	57,15	412
Молоко сгущеное		30	14,91	74
Смородиновый чай		210	15,20	62
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Итого:	111,70		112,26	729
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	10,09	90
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Итого:	113,00		99,75	810
Весь рацион питания:	224,70		212,01	1539

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,68	50,83	212,01	0,82	0,72	22,34	235,03	17,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
463,42	830,36	183,05	12,08				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .