

Школа №9

М Е Н Ю

На 26.06.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		100	8,33	133
Пельмени с маслом		210	36,05	341
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:		110,70	73,48	607
Обед				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		250	8,20	96
Плов из говядины		200	34,69	430
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		114,00	91,37	753
Весь рацион питания:		224,70	164,85	1360

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
137,78	51,97	164,85	0,70	0,53	29,52	54,20	0,98
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
175,12	555,19	157,67	8,92				

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .