

Школа №9

М Е Н Ю

На 03.06.2024
(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 | | 200 | 36,11 | 259 | |
| Фрукт (сезонный) пор. | | 150 | 14,70 | 71 | |
| Чай с сахаром | | 210 | 13,60 | 40 | |
| Итого: | | | 100,70 | 89,41 | 551 |
| 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 | |
| Итого: | | | 124,00 | 117,74 | 873 |
| Весь рацион питания: | | | 224,70 | 207,14 | 1424 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 43,35 | 52,10 | 207,14 | 1,05 | 0,49 | 39,90 | 179,71 | 1,30 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 405,68 | 695,73 | 221,29 | 16,26 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

