

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.

