

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.06.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из белокочанной капусты с кукурузой		100	6,46	90
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Мясо птицы под томатным соусом		100	2,67	228
<b>Итого:</b>	<b>108,00</b>		<b>68,97</b>	<b>643</b>
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Салат " Летний"		60	3,92	61
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
<b>Итого:</b>	<b>116,70</b>		<b>109,56</b>	<b>760</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>224,70</b>		<b>178,53</b>	<b>1403</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,15	50,86	178,53	0,42	0,27	41,46	154,78	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
202,43	597,09	131,11	8,58				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

