

Школа №9

М Е Н Ю

На 01.03.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Суп молочный с крупой рисовой		250	7,68	89
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Пряники		60	40,99	224
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		91,04	581
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Мясо птицы под томатным соусом		100	2,67	228
Вермишель отварная с маслом		180	37,05	225
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		113,02	888
Весь рацион питания:	219,66		204,06	1469

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,68	52,08	204,06	0,49	0,75	63,69	179,86	11,63
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
354,80	545,42	154,34	8,48				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .