

Школа №9

М Е Н Ю

На 02.05.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		69,75	536
Обед				
Суп с крупой рисовой		250	1,72	51
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		104,88	791
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		70,90	370
Весь рацион питания:	249,13		245,54	1697

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,19	46,39	245,54	1,05	0,65	82,02	164,40	3,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
442,07	878,65	294,71	31,77				

Директор _____



(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .