

Школа №9

М Е Н Ю

На 02.05.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 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		150	30,98	196
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		63,56	496
Обед				
Суп с крупой рисовой		200	1,38	41
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		150	35,00	242
Итого:	105,00		97,54	733
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		75	31,53	185
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	35,86		60,39	308
Весь рацион питания:	220,86		221,49	1537

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
56,71	42,00	221,49	0,90	0,63	77,13	153,33	2,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
400,13	802,82	271,68	30,31				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .