

Школа №9

М Е Н Ю

На 03.02.2025  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Фрукт (сезонный)		120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		98,96	642
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		134,11	969
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		120	49,36	384
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	57,11		81,37	517
Весь рацион питания:	276,77		314,44	2128

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,54	69,83	314,44	0,98	1,00	42,43	129,12	1,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
588,99	875,08	285,28	13,46				

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР