

Школа №9

М Е Н Ю

На 03.02.2025  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (сезонный)		120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		89,94	577
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Плов из курицы		200	36,77	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		120,07	841
<b>Полдник</b>				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	37,83		73,14	453
Весь рацион питания:	233,00		283,15	1871

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,61	58,90	283,15	0,84	0,91	40,13	113,14	1,62
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
533,87	753,69	248,19	12,14				

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

