

Школа №9

М Е Н Ю

На 03.03.2025
(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 (нарезка)		100	9,80	47
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		97,00	633
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		280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов + С ВИТ		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		129,62	979
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	57,11		93,71	613
Весь рацион питания:	276,77		320,33	2225

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,40	76,60	320,33	1,02	1,01	40,63	131,68	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
599,79	920,88	291,56	11,63				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .