

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.02.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
	Итого: 85,00		111,52	683
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	89
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
	Итого: 110,17		113,41	767
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
	Итого: 37,83		68,80	338
Весь рацион питания:	233,00		293,73	1788

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,52	47,98	293,73	1,02	0,46	11,76	156,47	0,77
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
305,67	629,65	189,74	13,47				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР