

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.03.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	91,52		117,10	715
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	111
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		127,25	870
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	57,11		76,98	382
Весь рацион питания:	276,77		321,33	1967

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,05	52,97	321,33	1,21	0,52	13,98	173,77	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
352,19	726,56	217,10	15,32				

ИСПОЛН. Т. ЗЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .