

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.12.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---------------------------------------------------------|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Икра кабачковая | | 60 | 5,00 | 80 |
| Курица тушенная в соусе | | 50/50 | 2,90 | 162 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 47,83 | 337 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Итого: | 86,75 | | 86,74 | 720 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н) | | 250 | 18,79 | 133 |
| Печень по-строгановски (г) | | 100 | 3,52 | 185 |
| Пюре картофельное | | 180 | 24,48 | 164 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 25,00 | 125 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 121,46 | | 115,76 | 799 |
| Полдник | | | | |
| Булочка дорожная (ш) | | 120 | 50,57 | 385 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Итого: | 54,13 | | 78,09 | 497 |
| Весь рацион питания: | 262,34 | | 280,59 | 2016 |

Для всего меню

| В граммах | | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------|-------------------------|--------|---------|------|--|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е | |
| 112,41 | 69,49 | 280,59 | 1,06 | 145,49 | 139,35 | 5921,35 | 1,31 | |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 270,61 | 866,00 | 337,51 | 19,02 | | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР