

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.02.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		140	13,72	66
Итого:	85,00		100,92	652
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		200	26,80	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		114,54	784
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	54,13		73,14	453
Весь рацион питания:	249,13		288,61	1889

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,69	56,66	288,61	0,91	0,98	44,10	125,22	1,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
577,74	856,63	259,65	13,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

