

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.03.2025 (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:	91,52		86,74	720
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
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:	128,14		120,74	804
Полдник				
Булочка дорожная (ш)		120	50,57	385
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	57,11		64,17	425
Весь рацион питания:	276,77		271,65	1949

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
109,61	70,15	271,65	0,99	1,52	83,40	159,35	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
269,01	773,32	337,64	21,32				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР