

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.03.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 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		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		78,77	664
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		200	15,03	106
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		112,90	750
Полдник				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	37,83		55,74	361
Весь рацион питания:	233,00		247,41	1775

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
105,15	63,57	247,41	0,88	1,47	78,61	140,44	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
248,73	693,02	295,53	19,76				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР