

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.10.2022 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из говядины		50	6,61	161
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Соус сметанный		50	2,93	37
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:		70,00	82,16	526
Обед				
Кукуруза консервированная порц		20	1,20	8
Суп картофельный на курином бульоне		250	16,87	133
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша ячневая рассыпчатая		150	32,18	219
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		90,00	111,88	785
Весь рацион питания:		160,00	194,04	1311

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,64	40,14	194,04	0,51	0,35	62,53	133,00	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
195,26	557,45	129,09	7,83				

Директор _____

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.