

Школа №9

М Е Н Ю

На 06.03.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из соленых огурцов с реп. луком		60	1,55	35
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>69,76</b>	<b>554</b>
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		200	6,56	77
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		100	8,58	129
Каша перловая рассыпчатая		180	36,62	221
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
<b>Итого:</b>	<b>110,17</b>		<b>105,07</b>	<b>716</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Компот ягодный		200	17,43	73
<b>Итого:</b>	<b>37,83</b>		<b>61,91</b>	<b>395</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>233,00</b>		<b>236,74</b>	<b>1665</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,09	43,63	236,74	1,77	0,34	51,44	182,76	1,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
208,22	491,48	146,83	8,82				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОЛАР