

Школа №9

М Е Н Ю

На 06.05.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Фрукт (сезонный) пор.		130	12,74	61
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>107,76</b>	<b>687</b>
<b>Обед</b>				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Сметана		20	0,70	41
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>122,76</b>	<b>844</b>
<b>Полдник</b>				
Плюшка московская		100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>70,10</b>	<b>408</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>300,62</b>	<b>1939</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,88	53,05	300,62	0,60	0,99	55,31	280,38	0,28
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
586,14	616,85	146,58	10,52				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.