

Школа №9

М Е Н Ю

На 06.09.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Икра кабачковая | | 60 | 5,00 | 80 |
| Курица тушенная в соусе | | 100 | 2,90 | 162 |
| Каша пшенная рассыпчатая | | 150 | 39,23 | 267 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Итого: | | 75,00 | 87,74 | 693 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н) | | 250 | 18,79 | 133 |
| Оладьи из печени(г) с соусом сметанным | | 50/50 | 8,50 | 190 |
| Каша кукурузная с маслом сливочным | | 150/10 | 40,06 | 260 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Салат картофельный с огурцами солеными | | 60 | 5,10 | 72 |
| Итого: | | 96,00 | 131,18 | 918 |
| Весь рацион питания: | | 171,00 | 218,92 | 1611 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 101,61 | 56,36 | 218,92 | 0,81 | 1,47 | 65,16 | 151,15 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 245,17 | 742,27 | 192,76 | 17,23 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

