

Школа №9

М Е Н Ю

На 06.10.2022 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Овощи натуральные свежие - огурцы		50	0,95	6
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	70,00		65,17	502
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Бобовые отварные		150	23,29	137
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	90,00		102,83	660
Весь рацион питания:	160,00		168,00	1162

Для всего меню				Витамины в миллиграммах			
В граммах							
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,87	32,51	168,00	0,65	0,32	21,19	104,40	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
184,10	574,45	148,70	10,62				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.