

Школа №9

М Е Н Ю

На 07.02.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Каша вязкая молочная из ячневой крупы | | 250 | 49,00 | 358 |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 60 | 25,00 | 181 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Итого: | 91,52 | | 91,40 | 689 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н) | | 250 | 16,54 | 163 |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 100 | 10,39 | 166 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 47,83 | 337 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 128,14 | | 121,97 | 883 |
| Полдник | | | | |
| Пирожок печеный с повидлом | | 120 | 66,67 | 320 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Итого: | 57,11 | | 82,68 | 386 |
| Весь рацион питания: | 276,77 | | 296,05 | 1958 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 55,71 | 58,04 | 296,05 | 0,81 | 1,11 | 9,15 | 279,50 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 440,24 | 961,75 | 317,89 | 14,61 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР