

Школа №9

М Е Н Ю

На 07.02.2024 (среда)

Возрастная категория: 17-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:		85,00	86,50	716
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		50/50	8,50	190
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:		110,00	121,36	803
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		100	48,71	373
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:		54,13	76,23	485
Весь рацион питания:		249,13	284,09	2004

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
107,69	53,73	284,09	0,84	1,54	134,84	125,75	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
254,75	758,17	293,36	19,67				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

