

Школа №9

М Е Н Ю

На 07.02.2024 (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 гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:		80,00	78,53	660
Обед				
Суп картофельный с клецками		200	15,03	106
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		50/50	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
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:		105,00	113,52	749
Полдник				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		75	36,53	280
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:		35,86	64,05	392
Весь рацион питания:		220,86	256,10	1801

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
103,22	49,46	256,10	0,75	1,50	129,96	112,44	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
238,12	690,71	256,49	18,35				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

