

Школа №9

М Е Н Ю

На 07.09.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	195
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Итого:		75,00	87,31	630
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		210	13,60	40
Салат витаминный		60	3,16	48
Итого:		96,00	105,41	743
Весь рацион питания:		171,00	192,72	1373

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,56	45,19	192,72	0,60	0,41	27,27	116,90	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
205,03	523,27	240,84	12,65				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

