

Школа №9

М Е Н Ю

На 08.02.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда  | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак  |        |       |          |      |
| Салат витаминный (н)  |        | 100   | 24,73    | 187  |
| Хлеб пшеничный  |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом   |        | 180   | 37,17    | 236  |
| Напиток из свежей вишни   |        | 200   | 14,10    | 58   |
| Котлеты из филе куриного в соусе  |        | 50/50 | 8,14     | 190  |
| Итого:  | 85,00  |       | 98,90    | 742  |
| Обед  |        |       |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем   |        | 250   | 8,14     | 81   |
| Хлеб пшеничный  |        | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной   |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в<br>соусе   |        | 110   | 9,44     | 142  |
| Каша перловая рассыпчатая   |        | 180   | 39,49    | 264  |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) |        | 200   | 14,10    | 58   |
| Салат "Свекольные палочки"  |        | 100   | 8,26     | 93   |
| Итого:  | 110,00 |       | 120,48   | 836  |
| Полдник   |        |       |          |      |
| Булочка ванильная   |        | 100   | 44,48    | 322  |
| Компот из черной смородины  |        | 200   | 28,86    | 123  |
| Итого:  | 54,13  |       | 73,34    | 445  |
| Весь рацион питания:  | 249,13 |       | 292,73   | 2023 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 55,69                               | 53,56  | 292,73   | 1,76                    | 0,46 | 72,46 | 135,53 | 6,03 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 294,94                              | 685,79 | 193,53   | 12,65                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .