

Школа №9

М Е Н Ю

На 08.05.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом		220	50,29	362
Молоко сгущеное		30	14,91	74
Чай с сахаром		210	13,60	40
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Итого:	85,00		103,80	657
Обед				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	10,09	90
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		103,44	821
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		83,88	485
Весь рацион питания:	249,13		291,13	1963

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,92	61,75	291,13	1,01	0,78	17,85	230,79	17,05

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
496,00	891,47	202,07	14,85



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .