

Школа №9

М Е Н Ю

На 08.11.2024 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>86,75</b>		<b>99,14</b>	<b>746</b>
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		200	43,88	293
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
<b>Итого:</b>	<b>121,46</b>		<b>126,30</b>	<b>918</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		120	53,38	386
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>67,48</b>	<b>444</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>262,34</b>		<b>292,92</b>	<b>2108</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,97	64,50	292,92	2,18	0,42	44,10	157,63	10,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
286,60	654,47	204,49	13,35				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

