

Школа №9

М Е Н Ю

На 09.01.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Гуляш из говядины тушеной (тушёнка)		120	120,00	132
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	262
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		190,40	527
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		120	13,78	267
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	128,14		124,71	874
Полдник				
Булочка ванильная		120	53,38	386
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	57,11		67,48	444
Весь рацион питания:	276,77		382,59	1845

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,14	58,93	382,59	3,13	1,49	29,08	135,54	4,91
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
222,39	762,57	194,10	12,72				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР