

Школа №9

М Е Н Ю

На 09.01.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Гуляш из говядины тушеной (тушёнка)		100	100,00	110
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		50	25,00	125
Итого:	85,00		180,40	555
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		180	36,62	221
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	110,17		118,34	805
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	37,83		58,58	380
Весь рацион питания:	233,00		357,33	1740

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,53	52,18	357,33	2,69	1,26	27,30	120,81	4,64
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
208,78	671,35	183,40	11,83				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОУ АР