

Школа №9

М Е Н Ю

На 09.01.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
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
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>180,40</b>	<b>555</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		180	36,62	221
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
<b>Итого:</b>	<b>110,17</b>		<b>118,34</b>	<b>805</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>37,83</b>		<b>58,58</b>	<b>380</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>233,00</b>		<b>357,33</b>	<b>1740</b>

Для всего меню

В граммах

Белки 45,53 Жиры 52,18 Углеводы 357,33

Витамины в миллиграммах

B1 2,69 B2 1,26 C 27,30 A 120,81 E 4,64

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca 208,78 P 671,35 Mg 183,40 Fe 11,83



Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОУ АР