

Школа №9

М Е Н Ю

На 09.12.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		96,19	609
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		200	10,00	92
Биточки из филе кур с соусом		100	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	105,00		99,55	720
Полдник				
Плюшка московская		75	42,00	263
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		56,10	321
Весь рацион питания:	220,86		251,84	1650

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
40,83	47,12	251,84	0,57	0,87	26,04	247,17	0,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
536,57	534,35	135,12	7,50				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



Исполнитель
ШЕФ-ПОВАР