

Школа №9

М Е Н Ю

На 10.01.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		180	50,20	290
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Булочка ванильная		100	44,48	322
Итого:	80,00		102,39	654
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		200	15,03	106
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		112,50	743
Полдник				
Крендель " Сахарный "		50	28,00	185
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	35,86		55,52	297
Весь рацион питания:	220,86		270,41	1694

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,61	43,07	270,41	1,65	1,70	126,34	124,76	0,26
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
339,69	783,41	234,92	32,78				

Директор _____

Зав. производства

Алферова А.

