

Школа №9

М Е Н Ю

На 11.12.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Фрукт		140	13,72	66
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>105,47</b>	<b>663</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	195
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>136,59</b>	<b>918</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>242,06</b>	<b>1581</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,65	44,70	242,06	0,67	0,48	43,85	179,09	0,89
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
485,47	425,09	125,22	10,58				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .