

Школа №9

М Е Н Ю

На 11.01.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
	Итого: 80,00		93,74	709
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		200	6,51	64
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
	Итого: 105,00		119,23	874
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Компот из черной смородины		200	28,86	123
	Итого: 35,86		69,78	346
	Весь рацион питания: 220,86		282,75	1929

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,67	54,55	282,75	0,78	0,37	100,14	94,33	9,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
261,26	585,19	170,22	11,68				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

