

Школа №9

М Е Н Ю

На 11.02.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		71,89	553
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		144,63	870
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		120	50,45	296
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	57,11		66,46	362
Весь рацион питания:	276,77		282,98	1785

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
96,44	50,90	282,98	0,83	0,37	60,88	168,39	4,59
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
351,49	774,92	229,40	11,86				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
КЕФ-ПОДП