

Школа №9

М Е Н Ю

На 11.03.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>67,81</b>	<b>526</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>110,17</b>		<b>119,62</b>	<b>730</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
<b>Итого:</b>	<b>37,83</b>		<b>74,05</b>	<b>380</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>233,00</b>		<b>261,47</b>	<b>1636</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
91,22	46,09	261,47	0,72	0,36	52,16	149,00	3,71
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
328,59	685,55	207,69	10,90				



Директор

(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР

Зав. производства

Алферова А. .