

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 04.09.2024 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пряники		100	68,31	373
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	86,75		137,38	769
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		260	11,30	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		122,73	857
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Компот из свежих плодов - яблоки		200	29,89	116
Итого:	54,13		70,81	339
Весь рацион питания:	262,34		330,92	1965

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
64,74	50,31	330,92

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,95	0,66	25,34	142,17	0,81

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
449,64	860,98	290,29	33,30

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.