

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.04.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Суп молочный с крупой рисовой		250	7,68	89
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Пряники		60	40,99	224
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		91,04	581
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Мясо птицы под томатным соусом		100	2,67	228
Вермишель отварная с маслом		200	41,16	250
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		117,14	913
Весь рацион питания:	219,66		208,18	1494

Для всего меню

В граммах

Белки

46,40

Жиры

52,70

Углеводы

208,18

Витамины в миллиграммах

B1

0,50

B2

0,75

C

63,99

A

183,67

E

12,86

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

357,54

P

553,67

Mg

157,48

Fe

8,66



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР