

Школа №9

М Е Н Ю

На 06.05.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пряники		100	68,31	373
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		250	69,72	403
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	91,52		151,63	816
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	111
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		127,25	870
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	57,11		89,26	449
Весь рацион питания:	276,77		368,14	2135

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,62	49,26	368,14	1,12	0,48	14,25	153,84	0,84
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
361,14	744,93	207,07	15,19				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР