

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.03.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Запеканка рисовая с творогом		220	73,13	444
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Чай с сахаром		210	13,60	40
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>128,38</b>	<b>763</b>
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>105,81</b>	<b>863</b>
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>83,88</b>	<b>485</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>318,07</b>	<b>2111</b>

Для всего меню

В граммах

Белки            Жиры            Углеводы

63,28            67,12            318,07

Витамины в миллиграммах

В1            В2            С            А            Е

1,02            0,80            20,51            230,79            17,05

Минеральные вещества в миллиграммах

Са            Р            Mg            Fe

510,19            907,72            210,34            15,38



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .