

Школа №9

М Е Н Ю

На 14.04.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		106,78	682
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Биточки из филе кур с соусом		100	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	128,14		118,24	833
Полдник				
Плюшка московская		150	84,00	525
Чай с лимоном		217	7,71	42
Итого:	57,11		91,71	567
Весь рацион питания:	276,77		316,73	2082

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,71	59,23	316,73	0,69	1,16	30,48	304,97	0,87
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
729,98	830,44	258,71	27,19				



ИСПОЛН. ТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .