

Школа №9

М Е Н Ю

На 16.05.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		250	52,93	355
Печенье		60	44,64	250
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		114,97	755
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Печень по-строгановски (г)		100	3,52	185
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		120,27	897
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Итого:	57,11		97,44	458
Весь рацион питания:	276,77		332,68	2110

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
58,42	54,70	332,68	0,86	146,05	19,11	6013,73	1,50
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
422,24	929,31	184,88	15,67				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.