

М Е Н Ю

На 19.05.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт (нарезка)		130	12,74	61
Итого:	91,52		99,94	647
Обед				
Салат из свежих огурцов		100	2,35	67
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		125,50	986
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	57,11		93,71	613
Весь рацион питания:	276,77		319,15	2246

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
60,96	79,48	319,15	1,04	1,01	31,23	131,68	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
604,04	937,56	292,65	11,88				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР