

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.03.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из соленых огурцов с реп. луком		100	2,58	59
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с сахаром		210	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		76,49	600
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		250	8,20	96
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
Итого:	128,14		113,67	854
Полдник				
Булочка ванильная		120	53,38	386
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	57,11		70,81	459
Весь рацион питания:	276,77		260,97	1913

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,23	58,88	260,97	2,27	0,38	58,80	193,87	4,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
231,48	547,24	167,91	10,74				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР