

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.03.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		91,40	689
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		121,97	883
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		120	66,67	320
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	57,11		82,68	386
Весь рацион питания:		276,77	296,05	1958

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,71	58,04	296,05	0,81	1,11	9,15	279,50	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
440,24	961,75	317,89	14,61				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .