

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.05.2025 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		86,74	720
Обед				
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		40	20,00	100
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		115,74	779
Полдник				
Булочка дорожная (ш)		150	63,21	482
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	57,11		90,73	594
Весь рацион питания:	276,77		293,21	2093

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
110,95	74,15	293,21	1,02	1,54	132,40	167,75	1,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
268,65	795,05	339,17	21,31				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

