

Школа №9

М Е Н Ю

На 22.04.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пряники		100	68,31	373
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		250	69,72	403
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	91,52		151,63	816
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	89
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		125,08	848
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	57,11		68,80	338
Весь рацион питания:	276,77		345,51	2002

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы					
62,06	46,11	345,51	1,09	0,48	11,85	151,91	0,84
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
351,27	728,41	200,76	14,90				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .