

Школа №9

М Е Н Ю

На 23.04.2025 (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		200	27,20	183
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		40	20,00	100
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		118,46	798
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		295,93	2112

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
111,37	74,79	295,93	1,04	1,54	134,83	171,15	1,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
271,72	802,75	341,64	21,40				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЕД