

М Е Н Ю

На 23.05.2025 (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		200	53,15	374
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		127,29	920
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		150	83,34	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	57,11		99,35	466
Весь рацион питания:	276,77		318,03	2075

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,62	60,01	318,03	0,84	1,13	9,16	282,17	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
445,44	990,48	337,47	15,40				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ГОЛАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .