

Школа №9

М Е Н Ю

На 29.04.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая (филе) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		71,89	553
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
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		134,63	820
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	57,11		95,07	503
Весь рацион питания:		276,77	301,59	1876

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
97,50	51,98	301,59	0,85	0,38	66,94	169,83	5,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
383,41	815,64	240,86	12,31				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

