

Школа №9

М Е Н Ю

На 31.03.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		120,02	807
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Биточки из филе кур с соусом		100	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	128,14		118,24	833
Полдник				
Плюшка московская		120	67,20	420
Чай с лимоном		217	7,71	42
Итого:	57,11		74,91	462
Весь рацион питания:	276,77		313,17	2102

Для всего меню

В граммах

Белки

55,99

Жиры

64,35

Углеводы

313,17

Витамины в миллиграммах

В1

0,62

В2

1,18

С

18,42

А

330,20

Е

0,87

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

692,47

Р

804,08

Мg

246,35

Fe

26,69

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Анферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР