

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.03.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Итого:	85,00		102,09	722
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		200	36,77	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		124,51	862
<b>Полдник</b>				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	54,13		73,14	453
Весь рацион питания:	249,13		299,75	2037

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,19	66,83	299,75	0,87	0,98	30,10	165,22	0,98
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
563,74	863,73	251,25	10,29				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

