

Школа №9

М Е Н Ю

На 07.03.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		91,40	689
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		180	39,49	264
Итого:	110,00		122,92	840
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с ягодой		100	48,71	167
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		76,59	282
Весь рацион питания:	249,13		290,91	1811

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,64	54,49	290,91	0,73	1,00	9,68	299,50	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
446,41	863,69	178,49	9,64				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

