

Школа №9

М Е Н Ю

На 12.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		71,49	572
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		60/50	14,00	130
Картофель отварной с луком		150	20,84	167
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		95,53	648
Полдник				
Булочка домашняя		75	32,94	239
Сок фруктовый		200	20,20	92
Итого:	35,86		53,14	331
Весь рацион питания:	220,86		220,16	1551

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
40,29	50,56	220,16	0,84	1,14	55,68	224,80	0,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
454,65	791,91	229,55	23,00				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .