

Школа №9

М Е Н Ю

На 12.03.2025 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пюре из моркови		100	6,63	91
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		96,59	560
Обед				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	10,09	90
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Итого:	128,14		111,66	895
Полдник				
Крендель " Сахарный "		120	67,20	444
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	57,11		84,63	517
Весь рацион питания:	276,77		292,87	1972

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,75	65,33	292,87	1,10	0,72	52,79	210,18	18,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
453,19	837,36	255,59	15,85				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР