

Школа №9

М Е Н Ю

На 12.03.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Пюре из моркови		60	3,98	55
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		210	58,57	338
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:		85,00	91,15	508
<b>Обед</b>				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		200	8,07	72
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
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:		110,17	97,97	796
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:		37,83	73,43	443
Весь рацион питания:		233,00	262,55	1747

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,11	55,96	262,55	0,89	0,62	49,75	179,89	15,06
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
389,62	714,86	218,07	13,71				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР