

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.01.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		106,78	682
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Шницель из куриного филе с соусом томатным		100	12,00	183
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	128,14		117,92	838
Полдник				
Плюшка московская		100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	57,11		70,10	408
Весь рацион питания:	276,77		294,80	1928

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,59	54,73	294,80	0,66	0,91	28,66	279,45	0,86
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
597,51	604,87	158,15	8,48				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР