

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.01.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		96,19	609
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		200	10,00	92
Шницель из куриного филе с соусом томатным		100	12,00	183
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
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:	110,17		109,23	775
Полдник				
Плюшка московская		75	42,00	263
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	37,83		56,10	321
Весь рацион питания:	233,00		261,52	1705

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
43,02	48,32	261,52	0,60	0,84	26,64	246,27	0,85	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
540,68	535,51	142,78	7,83					

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .