

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.05.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы		250	60,45	398
Фрукт (сезонный) пор.		140	13,72	66
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		116,24	726
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		117,64	859
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	54,13		73,14	453
Весь рацион питания:	249,13		307,02	2038

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,43	64,05	307,02	0,67	0,96	26,88	137,55	0,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
541,57	674,36	216,49	11,17				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .