

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.05.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы		200	48,36	318
Фрукт (сезонный) пор.		140	13,72	66
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		104,15	646
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
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:	105,00		112,80	831
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		75	30,85	240
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	35,86		62,86	373
Весь рацион питания:	220,86		279,81	1850

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,44	57,26	279,81	0,59	0,89	24,99	123,43	0,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
497,43	613,51	196,60	10,48				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .