

Школа №9

М Е Н Ю

На 14.01.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>91,52</b>		<b>71,89</b>	<b>553</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>128,14</b>		<b>134,63</b>	<b>820</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		120	50,45	296
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>57,11</b>		<b>66,46</b>	<b>362</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>276,77</b>		<b>272,98</b>	<b>1735</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
94,97	50,30	272,98	0,80	0,37	60,88	168,39	4,26
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
346,89	773,15	221,94	11,53				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР