

Школа №9

М Е Н Ю

На 14.02.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом		220	73,13	444
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		131,21	757
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		105,81	863
Полдник				
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Итого:	54,13		83,88	485
Весь рацион питания:	249,13		320,90	2105

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,86	59,48	320,90	1,04	0,86	26,70	190,80	17,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
521,57	960,48	243,52	15,39				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

