

Школа №9

М Е Н Ю

На 14.03.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
Печенье		60	44,64	250
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		104,38	684
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Печень по-строгановски (г)		100	3,52	185
Каша пшеничная рассыпчатая		150	37,56	244
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
Итого:	110,17		99,61	768
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Итого:	37,83		69,66	325
Весь рацион питания:	233,00		273,65	1777

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
50,39	48,20	273,65	0,75	145,97	17,64	5992,09	1,20	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
368,33	834,06	159,34	14,14					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР