

Школа №9

М Е Н Ю

На 14.05.2024 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Пряники		100	68,31	373
Итого:	85,00		137,38	769
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Икра морковная		60	0,21	55
Итого:	110,00		122,33	908
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		68,80	338
Весь рацион питания:	249,13		328,50	2015

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,57	47,89	328,50	1,04	0,70	20,44	132,17	0,32
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
453,82	918,47	295,76	32,31				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

