

Школа №9

М Е Н Ю

На 14.11.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		200	45,10	277
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:	80,00		88,49	551
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
Рагу из куриного филе (с картофелем)		250	21,50	308
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		103,36	727
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		56,14	305
Весь рацион питания:	220,86		247,99	1583

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,44	42,94	247,99	0,57	1,53	48,39	131,00	14,67
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
378,18	568,01	186,77	9,65				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОИАР