

Школа №9

М Е Н Ю

На 15.01.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Фрукт		140	13,72	66
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		88,21	551
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		200	9,58	86
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	195
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	105,00		118,74	811
Полдник				
Плюшка московская		75	42,00	263
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	35,86		70,86	386
Весь рацион питания:	220,86		277,81	1748

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,84	44,35	277,81	0,55	0,83	95,60	194,60	0,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
495,80	501,39	128,07	10,19				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

