

Школа №9

М Е Н Ю

На 15.03.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Суп молочный с крупой рисовой		250	7,68	89
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Пряники		60	40,99	224
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		91,04	581
<b>Обед</b>				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Мясо птицы под томатным соусом		100	2,67	228
Вермишель отварная с маслом		200	41,16	250
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		117,14	913
Весь рацион питания:	219,66		208,18	1494

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,40	52,70	208,18	0,50	0,75	63,99	183,67	12,86
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
357,54	553,67	157,48	8,66				



Директор

(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОУАР

Зав. производства

Алферова А. .