

Школа №9

М Е Н Ю

На 15.05.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	85,00		96,34	763
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:	110,00		121,36	803
Полдник				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		100	48,71	373
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	54,13		76,23	485
Весь рацион питания:	249,13		293,93	2051

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
109,21	53,89	293,93	0,86	1,55	134,84	125,75	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
258,75	770,97	296,16	19,91				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

