

Школа №9

М Е Н Ю

На 16.11.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки из говядины в соусе		90	10,10	199
Макаронные изделия отварные с маслом		155	32,01	203
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
Итого:	75,00		80,82	563
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Рагу из птицы		250	23,68	358
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	96,00		103,27	805
Весь рацион питания:	171,00		184,09	1368

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,36	45,76	184,09	0,50	0,23	39,62	57,00	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
184,42	407,40	137,37	8,59				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

