

Школа №9

М Е Н Ю

На 16.02.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Булочка домашняя		60	26,35	191
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
Итого:	80,00		86,09	625
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		200	11,47	134
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сердце в соусе		100	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		150	37,56	244
Итого:	105,00		96,44	739
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		75	41,67	200
Компот из свежей вишни		200	28,20	117
Итого:	35,86		69,87	317
Весь рацион питания:	220,86		252,40	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,21	49,56	252,40	0,67	1,47	14,36	243,49	1,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
368,35	734,00	184,10	11,11				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

