

Школа №9

М Е Н Ю

На 16.04.2024 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		87,65	616
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		180	39,49	264
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		141,10	973
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	54,13		58,05	313
Весь рацион питания:	249,13		286,80	1902

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
96,12	57,59	286,80	0,80	0,40	69,85	162,10	6,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
385,04	847,07	250,48	12,45				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

