

Школа №9

М Е Н Ю

На 16.11.2024 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
	Итого:	86,75	95,47	637
Весь рацион питания:		86,75	95,47	637

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
22,08	20,15	95,47

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,36	0,22	0,41	57,00	0,00

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
81,32	364,00	198,12	7,77



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .