

Школа №9

М Е Н Ю

На 16.12.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Фрукт (нарезка)		100	9,80	47
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	86,75		97,00	633
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Плов из курицы		250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		126,42	994
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		120	49,36	384
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	54,13		81,37	517
Весь рацион питания:	262,34		304,79	2144

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,30	72,24	304,79	1,11	0,98	38,00	129,12	1,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
606,26	900,40	292,78	12,25				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР