

Школа №9

М Е Н Ю

На 17.03.2025
(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:	91,52		97,00	633
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов + С ВИТ		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		129,62	979
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		120	49,36	384
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	57,11		81,37	517
Весь рацион питания:	276,77		307,99	2129

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,42	72,29	307,99	0,97	0,99	40,62	131,31	1,47
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
593,40	897,84	283,10	11,21				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР