

Школа №9

М Е Н Ю

На 17.03.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (нарезка)		100	9,80	47
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		87,98	568
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Плов из курицы		250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		119,26	891
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	37,83		73,14	453
Весь рацион питания:	233,00		280,38	1912

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,11	63,45	280,38	0,84	0,91	38,45	116,79	1,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
541,76	789,60	250,06	10,04				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР