

Школа №9

М Е Н Ю

На 17.04.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом		220	73,13	444
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Чай с сахаром		210	13,60	40
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Итого:	85,00		128,38	763
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		105,81	863
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	42,00	278
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		69,88	393
Весь рацион питания:	249,13		304,07	2019

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,48	63,82	304,07	1,01	0,77	20,48	230,78	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
505,94	890,87	207,69	15,13				

Директор _____

Зав. производства

Алферова А.

