

Школа №9

М Е Н Ю

На 18.01.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Суп молочный с крупой рисовой		250	7,68	89
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Пряники		100	68,31	373
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		118,36	730
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Мясо птицы под томатным соусом		100	2,67	228
Вермишель отварная с маслом		180	37,05	225
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		113,02	888
Весь рацион питания:	219,66		231,38	1618

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,27	55,36	231,38	0,49	0,75	63,70	179,86	11,63
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
359,20	565,42	157,94	8,80				



Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

ИСПОЛН. Т. ДЬ
ШЕФ-КОЧАР