

Школа №9

М Е Н Ю

На 18.02.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
<b>Итого:</b>	<b>91,52</b>		<b>117,10</b>	<b>715</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	111
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>128,14</b>		<b>127,25</b>	<b>870</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с картофелем		120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
<b>Итого:</b>	<b>57,11</b>		<b>76,98</b>	<b>382</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>276,77</b>		<b>321,33</b>	<b>1967</b>

**Для всего меню**

**В граммах**

Белки	Жиры	Углеводы
62,05	52,97	321,33

**Витамины в миллиграммах**

В1	В2	С	А	Е
1,21	0,52	13,98	173,77	0,80

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Са	Р	Мg	Fe
352,19	726,56	217,10	15,32



**ИСПОЛНИТЕЛЬ**  
**ШЕФ-ПОВАР**

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .