

Школа №9

М Е Н Ю

На 18.02.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	85,00		111,52	683
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	89
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		113,41	767
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	37,83		68,80	338
Весь рацион питания:	233,00		293,73	1788

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
54,52	47,98	293,73

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
1,02	0,46	11,76	156,47	0,77

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
305,67	629,65	189,74	13,47

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. . .

**ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР**