

Школа №9

М Е Н Ю

На 18.03.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		230	64,14	371
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
	Итого:	91,52	119,88	732
Обед				
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
	Итого:	128,14	127,25	870
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
	Итого:	57,11	76,98	382
	Весь рацион питания:	276,77	324,12	1984

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,71	53,29	324,12	1,21	0,52	14,00	176,46	0,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
356,50	734,96	218,63	15,37				

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР
ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

