

Школа №9

М Е Н Ю

На 18.03.2025 (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 | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 54,52 | 47,98 | 293,73 | 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 | | | | |



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.