

Школа №9

М Е Н Ю

На 18.04.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		69,75	536
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		250	11,00	110
Рагу из куриного филе ( с картофелем)		250	21,50	308
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		99,04	752
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		70,90	370
Весь рацион питания:	249,13		239,69	1658

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,91	45,92	239,69	0,51	0,69	124,34	97,06	3,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
360,71	715,84	279,91	28,47				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

