

Школа №9

М Е Н Ю

На 18.04.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		63,56	496
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
Рагу из куриного филе ( с картофелем )		200	17,20	246
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:	105,00		92,54	668
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		75	31,53	185
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	35,86		60,39	308
Весь рацион питания:	220,86		216,48	1472

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,28	39,53	216,48	0,44	0,64	114,26	84,86	2,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
327,83	650,11	257,38	27,35				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. \_\_\_\_\_

