

Школа №9

М Е Н Ю

На 19.04.2024 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Яйца вареные		40	0,03	63
Печенье		60	44,64	250
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		250	52,93	355
Итого:	85,00		114,97	755
<b>Обед</b>				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сердце в соусе		100	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
Итого:	110,00		116,66	869
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Компот из свежей вишни		200	28,20	117
Итого:	54,13		83,76	384
Весь рацион питания:	249,13		315,38	2008

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,55	54,47	315,38	0,73	1,56	16,48	271,73	1,50
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
426,90	836,90	206,85	12,86				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

