

Школа №9

М Е Н Ю

На 19.09.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Запеканка рисовая с творогом		180	59,83	364
Повидло		40	26,00	100
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Печенье		85	63,24	354
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>156,78</b>	<b>860</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих плодов (яблоко) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		15	0,53	31
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>132,49</b>	<b>931</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>289,27</b>	<b>1791</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,23	49,28	289,27	0,98	0,73	17,62	165,51	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
433,30	922,64	266,03	32,53				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

