

Школа №9

М Е Н Ю

На 19.12.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		92,95	706
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
Итого:	105,00		112,94	809
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		58,58	380
Весь рацион питания:	220,86		264,47	1895

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,81	56,75	264,47	1,93	0,39	44,10	137,63	10,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
269,91	580,30	190,67	12,65				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

