

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		250	54,33	375
Бутерброд с маслом и сыром		30/10/15	15,08	204
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из филе кур		250	32,53	403
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>244,58</b>	<b>1440</b>	<b>212,47</b>	<b>1626</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,13	62,78	212,47	0,58	1,05	29,27	339,50	2,15
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
499,34	713,65	204,35	9,90				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. С.