

Школа №9

М Е Н Ю

На 01.10.2024 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Пельмени с маслом		210	36,05	341
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>86,75</b>		<b>68,53</b>	<b>492</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	92
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>121,46</b>		<b>126,96</b>	<b>886</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с картофелем		120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>76,98</b>	<b>382</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>262,34</b>		<b>272,48</b>	<b>1760</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,34	50,81	272,48	1,26	0,44	24,25	128,32	0,98
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
285,15	625,57	214,64	14,73				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

