

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.12.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Итого:	75,00		90,40	709
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		91,66	723
Весь рацион питания:	171,00		182,06	1432

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
95,13	48,48	182,06	0,76	1,43	80,30	116,65	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
206,35	648,04	239,17	17,62				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .