

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.03.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	80,00		88,37	707
Обед				
Суп картофельный с клецками		200	15,03	106
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		50/50	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:	105,00		113,52	749
Полдник				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		75	36,53	280
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	35,86		64,05	392
Весь рацион питания:	220,86		265,94	1848

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
104,74	49,62	265,94	0,78	1,51	129,96	112,44	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
242,12	703,51	259,29	18,59				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .