

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.11.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		78,77	664
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		200	15,03	106
Печень по-строгановски (г)		100	3,52	185
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		107,92	745
Полдник				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	35,86		69,66	433
Весь рацион питания:	220,86		256,35	1842

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
107,95	62,91	256,35	0,96	145,44	134,56	5902,44	1,31	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
250,33	785,70	295,40	17,46					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛН'ТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

