

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.12.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		103,58	756
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Сметана		15	0,53	31
Итого:	96,00		107,73	861
Весь рацион питания:	171,00		211,31	1617

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,69	54,65	211,31	0,76	0,37	51,73	116,78	8,88
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
250,83	569,81	152,21	10,97				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .