

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.01.2025 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка домашняя		100	43,92	318
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:		91,52	112,99	714
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	111
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
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
Итого:		128,14	127,25	870
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:		57,11	76,98	382
Весь рацион питания:		276,77	317,22	1966

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,86	52,67	317,22	1,22	0,74	17,65	149,78	0,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
449,94	917,86	311,38	33,04				

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .