

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.01.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка домашняя		100	43,92	318
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		200	55,78	322
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	85,00		107,41	682
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	89
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		113,41	767
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	37,83		68,80	338
Весь рацион питания:	233,00		289,62	1787

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,33	47,68	289,62	1,03	0,68	15,43	132,48	0,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
403,42	820,95	284,02	31,19				



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЕАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .