

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.02.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Овощи натуральные свежие - помидоры		100	3,80	22
Курица тушеная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Напиток из смеси сухофруктов + С ВИТ		200	16,01	66
Итого:	85,00		85,30	658
Обед				
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		50/50	8,50	190
Пюре картофельное		180	24,48	164
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:	110,00		121,36	803
Полдник				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		100	48,71	373
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	54,13		76,23	485
Весь рацион питания:	249,13		282,89	1946

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,59	48,13	282,89	0,88	1,54	147,74	125,75	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
241,55	759,57	307,36	20,17				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .