

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.05.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>83,57</b>	<b>589</b>
<b>Обед</b>				
Маринад овощной		60	4,92	63
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>126,40</b>	<b>860</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		75	31,53	185
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>47,54</b>	<b>251</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>257,50</b>	<b>1700</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
91,45	50,31	257,50	0,69	0,38	54,86	147,80	4,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
334,77	735,48	211,25	11,02

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

