

Школа №9

М Е Н Ю

На 21.12.2024 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		120	8,50	201
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Итого:	86,75		95,43	721
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Котлеты из филе куриного в соусе		120	9,77	228
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		119,40	954
Весь рацион питания:	208,21		214,83	1675

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
60,18	52,19	214,83	0,95	1,58	12,87	103,40	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
206,66	793,43	457,10	23,88				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР