

Школа №9

М Е Н Ю

На 22.01.2025 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		86,74	720
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		120,74	804
Полдник				
Булочка дорожная (ш)		120	50,57	385
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	57,11		78,09	497
Весь рацион питания:	276,77		285,57	2021

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
109,65	70,26	285,57	1,00	1,52	132,40	159,35	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
265,37	776,68	335,04	21,12				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

