

Школа №9

М Е Н Ю

На 22.01.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		250	45,13	324
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Фрукт		140	13,72	66
Итого:	85,00		101,22	658
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Плов из курицы		250	33,75	406
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		121,49	868
<b>Полдник</b>				
Булочка с повидлом обсыпная		100	41,13	320
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	54,13		57,14	386
Весь рацион питания:	249,13		279,85	1912

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,90	63,68	279,85	0,88	0,96	43,95	129,87	1,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
440,59	805,78	255,81	12,92				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

