

Школа №9

М Е Н Ю

На 22.03.2024 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт (сезонный) пор.		130	12,74	61
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		104,11	687
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		110	14,00	130
Картофель отварной с луком		180	25,01	200
Напиток из смеси сухофруктов + С витамин		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		113,00	764
Полдник				
Пирожок печеный с ягодой		100	48,71	167
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С витамин		200	27,88	115
Итого:	54,13		76,59	282
Весь рацион питания:	249,13		293,70	1733

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,37	45,28	293,70	0,87	0,91	55,63	135,50	0,85
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
442,29	709,39	210,96	12,08				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

