

Школа №9

М Е Н Ю

На 22.04.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда   | Цена          | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>  |               |       |               |             |
| Каша вязкая молочная из кукурузной крупы   |               | 250   | 60,45         | 398         |
| Фрукт (сезонный) пор.  |               | 140   | 13,72         | 66          |
| Бутерброд с сыром  |               | 50/10 | 24,70         | 175         |
| Кофейный напиток с молоком   |               | 200   | 17,37         | 87          |
| <b>Итого:</b>  | <b>85,00</b>  |       | <b>116,24</b> | <b>726</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |       |               |             |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н   |               | 250   | 24,22         | 138         |
| Плов из курицы   |               | 250   | 45,96         | 500         |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит   |               | 200   | 16,01         | 66          |
| Хлеб пшеничный   |               | 30    | 15,00         | 75          |
| Хлеб ржаной  |               | 35    | 16,45         | 80          |
| <b>Итого:</b>  | <b>110,00</b> |       | <b>117,64</b> | <b>859</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |       |               |             |
| Плюшка московская  |               | 100   | 56,00         | 350         |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |               | 200   | 14,10         | 58          |
| <b>Итого:</b>  | <b>54,13</b>  |       | <b>70,10</b>  | <b>408</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>  | <b>249,13</b> |       | <b>303,98</b> | <b>1993</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 53,33                               | 57,64  | 303,98   | 0,54                    | 0,88 | 27,67 | 185,52 | 0,52 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 559,90                              | 670,99 | 191,96   | 10,09                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

