

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. .

