

Школа №9

М Е Н Ю

На 22.05.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Запеканка рисовая с творогом		220	50,29	362
Молоко сгущеное		30	14,91	74
Чай с сахаром		210	13,60	40
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Итого:	85,00		103,80	657
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	10,09	90
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		103,44	821
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		83,88	485
Весь рацион питания:	249,13		291,13	1963

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,92	61,75	291,13	1,01	0,78	17,85	230,79	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
496,00	891,47	202,07	14,85				

Директор

*[Подпись]*



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.