

Школа №9

М Е Н Ю

На 23.01.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		99,14	746
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		200	40,69	246
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
Итого:	128,14		123,11	871
Полдник				
Булочка ванильная		120	53,38	386
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	57,11		67,48	444
Весь рацион питания:	276,77		289,73	2061

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,68	60,71	289,73	2,18	0,42	44,10	157,63	10,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
286,60	654,47	204,49	13,35				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛН. Л. ЛЬ
ШЕФ-ПОВАР