

Школа №9

М Е Н Ю

На 23.01.2024 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Итого:	85,00		111,21	717
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Маринад овощной		100	8,20	104
Итого:	110,00		130,32	957
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		68,80	338
Весь рацион питания:	249,13		310,33	2012

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,58	60,69	310,33	1,19	0,74	30,30	160,17	4,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
474,98	967,72	337,03	33,39				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .