

Школа №9

М Е Н Ю

На 23.04.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		200	55,78	322
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Пряники		100	68,31	373
Итого:	80,00		131,80	737
Обед				
Борщ со свежей капустой , картофелем		200	8,74	77
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Икра морковная		100	0,35	91
Итого:	105,00		113,28	877
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		75	30,69	167
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		58,57	282
Весь рацион питания:	220,86		303,65	1896

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,39	44,02	303,65	0,94	0,67	19,79	120,79	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
437,81	872,91	289,00	31,47				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

