

Школа №9

М Е Н Ю

На 23.05.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>75,20</b>	<b>590</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		250	11,00	110
Рагу из куриного филе ( с картофелем)		250	21,50	308
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>92,57</b>	<b>692</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из черной смородины		200	28,86	123
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>70,90</b>	<b>370</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>238,67</b>	<b>1652</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,43	45,86	238,67	0,50	0,63	122,24	97,06	3,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
346,91	701,44	271,51	28,11				



Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .