

Школа №9

М Е Н Ю

На 23.05.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 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		150	30,98	196
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>69,00</b>	<b>550</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
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>105,00</b>		<b>90,37</b>	<b>670</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		75	31,53	185
Компот из черной смородины		200	28,86	123
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>60,39</b>	<b>308</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>219,76</b>	<b>1528</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,39	42,81	219,76	0,45	0,62	115,36	88,99	2,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
324,36	666,31	259,81	27,53				



Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .