

Школа №9

М Е Н Ю

На 24.01.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		81,60	617
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		100	12,73	118
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		93,57	602
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	37,83		71,57	333
Весь рацион питания:	233,00		246,74	1552

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,57	0,92	32,05	245,76	0,00
41,22	40,64	246,74					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
384,05	660,64	158,15	8,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ШЕФ-ПОВАР