

Школа №9

М Е Н Ю

На 24.04.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:		80,00	88,37	707
<b>Обед</b>				
Сул картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		200	15,03	106
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:		105,00	113,52	749
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		75	36,53	280
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:		35,86	64,05	392
Весь рацион питания:		220,86	265,94	1848

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
104,74	49,62	265,94	0,78	1,51	129,96	112,44	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
242,12	703,51	259,29	18,59				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

