

Школа №9

М Е Н Ю

На 25.01.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Печенье		70	52,08	292
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы		250	55,40	390
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	91,52		135,97	858
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		128,30	1021
Весь рацион питания:	219,66		264,27	1879

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,92	67,48	264,27	0,75	0,57	12,42	202,10	0,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
375,17	891,03	354,16	17,11				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР