

Школа №9

М Е Н Ю

На 26.02.2025 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		230	64,14	371
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>91,52</b>		<b>104,22</b>	<b>568</b>
<b>Обед</b>				
Суп из овощей		250	9,15	95
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
<b>Итого:</b>	<b>128,14</b>		<b>110,72</b>	<b>900</b>
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		120	67,20	444
Компот ягодный		200	17,43	73
<b>Итого:</b>	<b>57,11</b>		<b>84,63</b>	<b>517</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>276,77</b>		<b>299,57</b>	<b>1985</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,81	58,12	299,57	1,12	0,72	53,86	168,87	18,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
440,18	849,08	270,28	16,14				

Директор



(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР

Зав. производства

Алферова А. .