

Школа №9

М Е Н Ю

На 26.11.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Икра кабачковая | | 60 | 5,00 | 80 |
| Котлеты рыбные из минтая с соусом | | 50/50 | 11,40 | 168 |
| Пюре картофельное | | 150 | 20,40 | 137 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Итого: | 80,00 | | 67,81 | 526 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н | | 200 | 19,38 | 110 |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 50/50 | 10,39 | 166 |
| Каша перловая рассыпчатая | | 150 | 30,52 | 184 |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит | | 200 | 27,88 | 115 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 105,00 | | 119,62 | 730 |
| Полдник | | | | |
| Пирожок печеный с капустой и луком | | 100 | 42,04 | 247 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Итого: | 35,86 | | 58,05 | 313 |
| Весь рацион питания: | 220,86 | | 245,47 | 1569 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 90,89 | 46,05 | 245,47 | 0,71 | 0,34 | 51,80 | 149,00 | 3,71 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 312,35 | 673,83 | 198,96 | 10,56 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

(Handwritten signature)