

Школа №9

М Е Н Ю

На 27.04.2024 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Фрукт (сезонный) пор.		130	12,74	61
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		107,76	687
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	12,32	178
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Сметана		20	0,70	41
Итого:	110,00		133,42	945
Полдник				
Плюшка московская		100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		70,10	408
Весь рацион питания:	249,13		311,28	2040

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,62	60,38	311,28	0,81	1,10	55,31	281,15	0,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
607,93	835,13	308,58	15,55

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. И.

