

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 27.09.2024 (пятница)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка домашняя		100	43,92	318
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с молоком		200	15,90	81
Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
Итого:	80,00		102,19	746
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		150	37,56	244
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
Итого:	105,00		98,43	739
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	35,86		72,99	340
Весь рацион питания:	220,86		273,62	1825

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,96	53,46	273,62	0,83	1,04	40,61	233,09	1,84
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
363,71	755,70	187,64	12,80				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

