

Школа №9

М Е Н Ю

На 27.11.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 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		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>95,85</b>	<b>519</b>
<b>Обед</b>				
Суп из овощей		200	7,32	76
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>114,27</b>	<b>885</b>
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Компот ягодный		200	17,43	73
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>73,43</b>	<b>443</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>283,56</b>	<b>1847</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,82	52,00	283,56	0,97	0,63	51,71	150,80	15,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
392,53	745,14	249,31	14,83				

Директор

(Михаилев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОЛАР