

Школа №9

М Е Н Ю

На 27.12.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		180	50,20	290
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		101,48	552
Обед				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		97,55	770
Весь рацион питания:	171,00		199,02	1322

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,02	32,49	199,02	0,97	0,55	18,93	151,41	17,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
331,51	699,44	200,66	11,35				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .