

Школа №9

М Е Н Ю

На 28.11.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Маринад овощной		100	8,20	104
Биточки рыбные из минтая с соусом		50/50	11,00	170
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>		<b>75,00</b>	<b>80,21</b>	<b>595</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>		<b>96,00</b>	<b>129,23</b>	<b>865</b>
<b>Весь рацион питания:</b>		<b>171,00</b>	<b>209,44</b>	<b>1460</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,66	50,26	209,44	0,75	0,38	40,94	125,50	4,54
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
251,09	688,10	322,17	13,97				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .