

Школа №9

М Е Н Ю

На 28.02.2024 (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		200	66,48	404
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		124,57	717
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		200	7,32	76
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
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Итого:	105,00		101,84	835
Полдник				
Крендель " Сахарный "		75	42,00	278
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		69,88	393
Весь рацион питания:	220,86		296,28	1945

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,01	55,45	296,28	0,69	0,79	24,59	167,96	13,71
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
412,47	863,03	300,76	13,91				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .