

Школа №9

М Е Н Ю

На 28.09.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		155	32,01	203
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:		75,00	74,42	564
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		96,00	108,61	861
Весь рацион питания:		171,00	183,03	1425

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,15	48,47	183,03	0,55	0,50	17,77	124,61	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
250,07	793,18	325,70	30,42				

Директор

(Михалев А. И.)



Ахтамьянова В. А.

Бригадир

Калькулятор