

Школа №9

М Е Н Ю

На 28.11.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Макаронные изделия отварные с сыром		200	45,10	277
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Итого:	80,00		88,49	551
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
Рагу из куриного филе ( с картофелем)		250	21,50	308
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	105,00		104,06	768
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		56,14	305
Весь рацион питания:	220,86		248,69	1624

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,94	46,94	248,69	0,58	1,55	50,39	161,00	14,67
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
395,18	580,01	188,77	9,69				

Директор

(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР

Зав. производства

Алферова А.

