

Школа №9

М Е Н Ю

На 29.11.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Печенье		100	74,40	417
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>130,37</b>	<b>804</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Сердце в соусе		100	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		150	37,56	244
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>98,43</b>	<b>739</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Компот ягодный		200	17,43	73
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>72,99</b>	<b>340</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>301,80</b>	<b>1883</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,86	49,39	301,80	0,78	1,03	39,28	229,09	1,84
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
327,90	730,20	179,21	14,35				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОИАР