

Школа №9

М Е Н Ю

На 30.01.2025 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		250	56,37	347
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Огурцы натуральные соленые		100	1,70	10
Итого:	91,52		90,78	580
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		250	11,00	110
Рагу из куриного филе (с картофелем)		300	25,80	369
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:	128,14		110,56	851
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		120	50,45	296
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	57,11		64,55	354
Весь рацион питания:	276,77		265,89	1785

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
60,07	53,94	265,89	0,67	1,66	63,95	169,98	18,21
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
509,44	815,49	314,49	29,64				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

