

Школа №9

М Е Н Ю

На 31.01.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		250	52,93	355
Булочка домашняя		60	26,35	191
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		96,68	696
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Сердце в соусе		100	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
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
Итого:	128,14		109,01	817
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		120	66,67	320
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	57,11		82,68	386
Весь рацион питания:	276,77		288,37	1899

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,95	53,24	288,37	0,85	1,48	10,86	253,13	1,50
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
409,96	829,83	194,01	13,01				



Директор

(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШКОЛОВАР

Зав. производства

Алферова А. .