

Школа №9

М Е Н Ю

На 31.01.2025 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
Булочка домашняя		60	26,35	191
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		86,09	625
Обед				
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	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		98,19	735
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	37,83		71,57	333
Весь рацион питания:	233,00		255,85	1693

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,17	47,60	255,85	0,77	1,42	9,40	231,49	1,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
361,73	748,46	172,11	11,87				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР