

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.10.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Второй завтрак					
Икра кабачковая		60	5,00	80	
Напиток из смеси сухофруктов + С ВИТ		200	16,01	66	
Хлеб пшеничный		50	24,60	118	
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162	
Кама рисовая рассыпчатая		150	39,29	242	
Итого:			75,00	87,80	668
Обед					
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133	
Оладьи из печени (г) с соусом сметанным		100	8,50	190	
Пюре картофельное		150	20,40	137	
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112	
Хлеб пшеничный		30	0,00	71	
Хлеб ржаной		35	16,45	80	
Итого:			96,00	91,66	723
Весь рацион питания:			171,00	179,46	1391

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
91,75	46,76	179,46	0,53	1,36	79,76	136,65	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
203,06	543,19	132,93	13,11				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.