

Школа №9

М Е Н Ю

На 06.12.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Итого:	75,00		90,40	709
Обед				
Суп с рыбными консервами новый		250	14,34	168
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		50	0,00	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		87,21	805
Весь рацион питания:	171,00		177,61	1514

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
100,17	52,29	177,61	0,76	1,50	83,66	110,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
218,25	646,61	261,17	17,82				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____

