

Школа №9

М Е Н Ю

На 02.04.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пюре из моркови		60	3,98	55
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		210	58,57	338
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		91,15	508
Обед				
Суп из овощей		200	7,32	76
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Итого:	110,17		97,22	800
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	37,83		73,43	443
Весь рацион питания:	233,00		261,80	1751

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,87	56,23	261,80	0,89	0,62	49,75	179,89	15,06
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
389,62	714,86	218,07	13,71				

Директор

Зав. производства



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

(Микален А. И.)

Алферова А.