

Школа №9

М Е Н Ю

На 03.04.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		200	45,10	277
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Овощи натуральные соленые (свежие) - огурцы		100	1,70	10
Итого:	85,00		79,51	510
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
Рагу из куриного филе (с картофелем)		250	21,50	308
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	110,17		104,06	768
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Чай с сахаром		210	13,60	40
Итого:	37,83		55,64	287
Весь рацион питания:	233,00		239,21	1565

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,36	46,83	239,21	0,57	1,41	53,46	151,01	14,68
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
461,40	724,19	286,52	28,91				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР