

Школа №9

М Е Н Ю

На 09.04.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>78,77</b>	<b>664</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с клецками		200	15,03	106
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		40	20,00	100
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>110,17</b>		<b>107,90</b>	<b>725</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
<b>Итого:</b>	<b>37,83</b>		<b>69,66</b>	<b>433</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>233,00</b>		<b>256,33</b>	<b>1822</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
104,46	63,38	256,33	0,88	1,47	127,61	140,44	1,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
242,79	695,49	289,20	19,39				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР