

Школа №9

М Е Н Ю

На 09.09.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Фрукт (сезонный)		150	14,70	71
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>95,36</b>	<b>577</b>
<b>Обед</b>				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		200	10,00	92
Биточки из филе кур с соусом		50/50	12,32	178
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>99,88</b>	<b>686</b>
<b>Полдник</b>				
Плюшка московская		75	42,00	263
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>56,10</b>	<b>321</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>251,34</b>	<b>1584</b>

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,33	42,11	251,34	0,53	0,49	26,39	207,82	0,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
471,80	473,13	133,80	10,88

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.