

Школа №9

М Е Н Ю

На 10.04.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из соленых огурцов с реп. луком		100	2,58	59
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Чай с сахаром		210	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		70,29	560
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		200	6,56	77
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
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
Сметана		20	0,70	41
Итого:	110,17		94,81	738
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	37,83		61,91	395
Весь рацион питания:	233,00		227,02	1693

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,10	53,75	227,02	1,96	0,34	55,66	171,37	4,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
207,58	456,99	149,33	9,52				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

