

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.03.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Запеканка рисовая с творогом		200	66,48	404
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Итого:	80,00		121,73	723
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		200	7,32	76
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Итого:	105,00		96,98	796
<b>Полдник</b>				
Крендель " Сахарный "		75	42,00	278
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		69,88	393
Весь рацион питания:	220,86		288,59	1912

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
57,22	60,45	288,59	0,89	0,72	18,40	217,95	13,64	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
469,70	815,92	188,77	13,87					



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .