

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.05.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая (филе) с соусом		100	11,40	168
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		67,81	526
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,17		119,62	730
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	37,83		74,05	380
Весь рацион питания:	233,00		261,47	1636

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
91,22	46,09	261,47

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,72	0,36	52,16	149,00	3,71

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
328,59	685,55	207,69	10,90

Директор

Зав. производства

Алферова А.



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

И.)