

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.05.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пряники		70	47,82	261
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	85,00		122,77	655
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	89
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
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		113,41	767
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	37,83		68,80	338
Весь рацион питания:	233,00		304,99	1760

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,59	40,40	304,99	0,91	0,42	11,80	133,85	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
303,38	617,24	172,90	12,94				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР