

Школа №9

М Е Н Ю

На 30.04.2025 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пюре из моркови		100	6,63	91
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		180	50,20	290
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		85,43	496
Обед				
Суп из овощей		200	7,32	76
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Итого:	110,17		93,91	763
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	37,83		73,43	443
Весь рацион питания:	233,00		252,78	1702

Для всего меню.

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,94	56,06	252,78	0,89	0,60	47,96	189,42	15,01

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Mg	Fe
379,74	693,21	214,35	13,19



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛН. Т. ЛЬ
ШЕФ-ПОУАР