

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.03.2024
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Итого:	80,00		93,07	657
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Плов из курицы		200	36,77	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	105,00		109,83	787
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		75	30,85	240
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	35,86		62,86	373
Весь рацион питания:	220,86		265,75	1817

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,45	60,26	265,75	0,72	0,90	28,12	152,83	0,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
512,24	758,57	220,09	9,03				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .