

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.03.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		200	55,78	322
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>105,63</b>	<b>685</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем		200	8,74	77
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Маринад овощной		100	8,20	104
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>121,13</b>	<b>890</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с картофелем		75	30,69	167
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>58,57</b>	<b>282</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>285,33</b>	<b>1857</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,59	56,78	285,33	1,07	0,69	27,96	148,79	4,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
440,37	897,80	317,39	32,15				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

