

Школа №9

М Е Н Ю

На 07.03.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		81,60	617
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Итого:	110,00		116,34	796
Полдник				
Пирожок печеный с ягодой		75	36,53	125
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		64,41	240
Весь рацион питания:	225,86		262,35	1653

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,52	49,71	262,35	0,69	0,95	9,36	277,80	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
399,46	771,06	165,16	9,22				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

