

Школа №9

М Е Н Ю

На 07.10.2024  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	86,75		106,78	682
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Биточки из филе кур с соусом		150	18,48	268
Макаронные изделия отварные с маслом		200	41,30	262
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		117,83	858
Полдник				
Плюшка московская		100	56,00	350
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		70,10	408
Весь рацион питания:	262,34		294,71	1948

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,87	55,19	294,71	0,68	0,98	26,33	274,88	0,53
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
599,74	622,39	157,13	9,18				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

*шеф-повар*

*Гермошова И.В.*