

Школа №9

М Е Н Ю



Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		96,19	609
<b>Обед</b>				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		200	10,00	92
Биточки из филе кур с соусом		150	18,48	268
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
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:	105,00		105,01	769
<b>Полдник</b>				
Плюшка московская		75	42,00	263
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		56,10	321
Весь рацион питания:	220,86		257,30	1699

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,76	48,32	257,30	0,62	0,91	24,31	239,12	0,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
541,82	549,65	141,02	8,46				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

*шеф-повар*

*Герасимова И.В.*

