

Школа №9

М Е Н Ю

На 26.10.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки из говядины в соусе		90	10,10	199
Макаронные изделия отварные с маслом		155	32,01	203
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	75,00		76,94	573
Обед				
Борщ со свежей капустой , картофелем		250	10,93	96
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		108,61	861
Весь рацион питания:	171,00		185,55	1434

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,63	50,41	185,55	0,53	0,31	31,20	124,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
174,49	623,19	244,91	13,03				

Директор

Калькулятор



(Михалев А. И.)

Ахтамянова В. А.

Бригадир