

Школа №9

М Е Н Ю

На 27.10.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Булочка ванильная		50	22,24	161
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы		200	44,32	312
Тыква запечённая		75	2,87	41
Итого:	75,00		122,31	810
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Рожки отварные с маслом		180/5	43,13	247
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		117,32	825
Весь рацион питания:	171,00		239,63	1635

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,86	47,19	239,63	1,55	0,84	13,87	171,30	12,21
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
326,52	676,56	199,52	13,39				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.