

Школа №9

М Е Н Ю

На 10.10.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,10	156
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого: 76,00			85,94	582
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша кукурузная с маслом сливочным		160	40,06	260
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого: 97,00			119,19	790
Весь рацион питания: 173,00			205,13	1372

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
38,54	44,08	205,13	0,63	0,33	34,84	147,50	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
233,45	618,47	169,29	12,26				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

