

Школа №9

М Е Н Ю

На 16.01.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                      | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак  |        |        |          |      |
| Икра кабачковая   |        | 60     | 5,00     | 80   |
| Пельмени с маслом                                       |        | 210    | 36,05    | 341  |
| Чай с сахаром   |        | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30     | 15,00    | 75   |
| Итого:  | 80,00  |        | 69,65    | 536  |
| Обед  |        |        |          |      |
| Маринад овощной   |        | 100    | 8,20     | 104  |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н |        | 200    | 19,38    | 110  |
| Шницель рыбный из минтая с соусом                       |        | 50/50  | 8,10     | 156  |
| Пюре картофельное                                       |        | 150    | 20,40    | 137  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит             |        | 200    | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный  |        | 30     | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной   |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:  | 105,00 |        | 115,17   | 773  |
| Полдник   |        |        |          |      |
| Пирожок печеный с повидлом                              |        | 75     | 41,67    | 200  |
| Сок фруктовый   |        | 200    | 20,20    | 92   |
| Итого:  | 35,86  |        | 61,87    | 292  |
| Весь рацион питания:                                    | 220,86 |        | 246,69   | 1601 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 99,44                               | 46,02  | 246,69   | 0,78                    | 0,46 | 65,92 | 112,20 | 4,21 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 313,39                              | 592,37 | 227,52   | 23,98                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

