

Школа №9

М Е Н Ю

На 22.09.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак					
Яйца вареные		40	0,03	63	
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136	
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107	
Каша рисовая вязкая молочная с маслом		200/5	43,39	266	
Чай с сахаром		200/10	13,60	40	
Итого:			75,00	86,67	612
Обед					
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163	
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	
Жаркое из кур		200	18,94	337	
Винегрет овощной (лук реп.)		60	4,37	75	
Итого:			96,00	95,00	831
Весь рацион питания:			171,00	181,67	1443

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,70	52,56	181,67	0,66	0,51	21,32	215,50	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
386,48	591,04	156,88	8,81				

Директор

М



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.