

Школа №9

М Е Н Ю

На 25.09.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Фрукт		140	13,72	66
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>85,07</b>	<b>551</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>117,06</b>	<b>813</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>202,13</b>	<b>1364</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
29,40	40,19	202,13	0,48	0,37	36,76	155,46	0,07
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
282,00	367,16	97,79	9,12				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтанова В. А.