

Школа №9

М Е Н Ю

На 26.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		81,60	617
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		60/50	14,00	130
Картофель отварной с луком		150	20,84	167
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		95,53	648
Полдник				
Пирожок печеный с ягодой		75	36,53	125
Компот из свежих плодов - яблоки		200	29,89	116
Итого:	35,86		66,42	241
Весь рацион питания:	220,86		243,55	1506

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
40,74	42,92	243,55	0,64	0,98	44,23	221,80	0,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
407,10	669,41	181,00	10,42				

Директор

(Подпись)

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

