

Школа №9

М Е Н Ю

На 26.09.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
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: 75,00		85,94	582
<b>Обед</b>				
Маринад овощной		60	4,92	63
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 перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
	Итого: 96,00		116,96	813
Весь рацион питания:	171,00		202,90	1395

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
37,48	48,12	202,90	0,58	0,31	42,28	147,50	2,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
253,95	666,23	179,77	11,33				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

