

Школа №9

М Е Н Ю

На 30.09.2023 (суббота)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---------------------------------------|--------------|--------|--------------|------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 50/50 | 10,10 | 201 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 155 | 32,01 | 203 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Итого: | 75,00 | | 70,71 | 519 |
| Весь рацион питания: | 75,00 | | 70,71 | 519 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|------|-------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 15,40 | 18,16 | 70,71 | 0,13 | 0,10 | 0,70 | 57,00 | 0,49 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 52,40 | 128,47 | 42,99 | 3,42 | | | | |



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.