

Школа №9

М Е Н Ю

На 03.10.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом		150	49,86	303
Повидло		40	26,00	100
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Булочка ванильная		100	44,48	322
Итого:	75,00		128,05	767
Обед				
Борщ со свежей капустой , картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		131,96	900
Весь рацион питания:	171,00		260,01	1667

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,56	44,58	260,01	2,03	0,72	16,10	138,26	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
402,91	879,99	272,28	31,86				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

