

Школа №9

М Е Н Ю

На 13.10.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		40	14,89	136
Булочка ванильная		80	35,58	258
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Каша пшенная вязкая с тыквой.		200/5	39,00	300
Итого:	73,00		117,35	809
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Рожки отварные с маслом		180/5	43,13	247
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		117,32	825
Весь рацион питания:	169,00		234,67	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,20	46,47	234,67	1,94	0,69	14,28	145,70	12,21
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
321,80	668,45	211,76	12,73				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямянова В. А.

