

Школа №9

М Е Н Ю

На 11.10.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом		150	49,86	303
Молоко сгущеное		40	22,20	131
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>125,51</b>	<b>721</b>
<b>Обед</b>				
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>121,22</b>	<b>861</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>246,72</b>	<b>1582</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,04	37,92	246,72	1,02	1,07	16,47	175,05	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
500,89	827,84	201,24	12,30				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтамьянова В. А.

