

Школа №9

М Е Н Ю

На 09.11.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Итого:	75,00		83,45	648
Обед				
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)		250	18,79	133
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		100	8,50	190
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		91,66	723
Весь рацион питания:	171,00		175,11	1371

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
90,92	46,72	175,11	0,59	1,36	80,30	136,65	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
211,68	601,96	119,75	13,83				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

