

Школа №9

М Е Н Ю

На 25.10.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Залеканка 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
Итого:	75,00		125,51	721
Обед				
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 смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	96,00		109,35	812
Весь рацион питания:	171,00		234,85	1533

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
53,21	37,81	234,85	0,94	1,07	15,93	175,05	17,05	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
502,95	835,16	204,83	11,69					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

