

Школа №165

М Е Н Ю

На 03.09.2024 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		80,00	509
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Плов из курицы		50/150	36,77	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		35	17,50	87
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		200	19,38	110
Итого:	105,00		112,57	803
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		75	30,85	240
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	35,86		62,86	373
Весь рацион питания:	220,86		255,42	1685

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,76	51,95	255,42	0,80	0,85	40,09	99,83	1,35
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
487,49	716,57	234,99	9,45				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.