

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 12.09.2024 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		300	67,65	416
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры) порционные		100	4,60	42
Итого:	86,75		114,62	726
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		250	11,00	110
Рагу из куриного филе (с картофелем)		350	30,10	431
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		114,16	872
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		56,14	305
Весь рацион питания:	262,34		284,92	1903

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,14	54,64	284,92	0,74	1,95	64,85	164,03	20,64
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
462,24	704,88	232,76	11,98				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.