

Школа №165

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	60	7,70	5,30	24,70	175,00
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	205	6,23	11,46	44,55	307,50
389	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		600	14,76	16,76	95,48	575
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
269	Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00
203	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	7,32	8,56	43,49	280,72
348	Компот из кураги +С витам.	180	0,70	0,04	24,84	103,50
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
Итого:		746	25,59	24,09	129,33	860
Полдник						
1	Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
Итого:		300	7,66	8,09	88,01	483
Весь рацион питания:		1646	48,01	48,94	312,82	1918

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
48,01	48,94	312,82	0,630	0,380	12,37	124,67	17,40	472,27	541,67	162,59	8,04

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.