

Школа №165

М Е Н Ю

На 27.02.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром		200	45,10	277
Чай с лимоном		217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Огурцы натуральные соленые		100	1,70	10
Итого:	85,00		79,51	510
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
Рагу из куриного филе (с картофелем)		250	21,50	308
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	110,17		94,22	721
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:	37,83		56,14	305
Весь рацион питания:	233,00		229,87	1536

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,80	46,71	229,87	0,56	1,41	54,81	151,01	14,68
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
452,48	717,35	283,65	28,01				

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .