

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным		250	52,93	355
Булочка домашняя		60	26,35	191
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	91,52		96,68	696
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Печень по-строгановски (г)		100	3,52	185
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		110,43	850
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		120	66,67	320
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Итого:	57,11		80,77	378
Весь рацион питания:	276,77		287,88	1924

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
55,04	55,47	287,88	0,85	146,05	19,10	6010,13	1,50	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
411,04	903,43	185,68	14,79					

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ЛОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

