

Школа №161

МЕНЮ

Возрастная категория: 12-18 лет

на 19.03.2025 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Курица тушеная в соусе		50/50	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов + С		200	16,01	66
вит		30	15,00	75
Хлеб пшеничный				
Итого:	91,52		86,74	720
Обед				
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Печень по-строгановски (г)		100	3,52	185
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	128,14		115,76	799
Полдник				
Булочка дорожная (ш)		120	50,57	385
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Итого:	57,11		78,09	497
Весь рацион питания:	276,77		280,59	2016

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
112,41	69,49	280,59	1,06	145,49	139,35	5921,35	1,31	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
270,61	866,00	337,51	19,02					

Директор



(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

(Handwritten signature)