

27 Марта 2023 г.

Меню Школа № 9 дети от 12 до 18 лет

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
завтрак			
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Ca-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	33-69
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1 кус./10	<i>Бутерброд с маслом шоколадным</i>	13-92
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-92
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-420, Б-20, Ж-19, У-46, Вит.С-1, Na-540, К-342, Ca-212, Mg-33, P-304, Fe-2			
обед			
ЭЦ-73, Б-1, Ж-6, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-244, К-108, Ca-30, Mg-21, P-30	.060	<i>Морковь отварная с маслом раст.</i>	7-20
ЭЦ-127, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10	<i>Борщ из св. капусты со сметаной</i>	16-30
ЭЦ-335, Б-19, Ж-25, У-9, Вит.С-1, Na-2135, К-56, Ca-42, Mg-10, P-54, Fe-1	.091	<i>Суфле Рыбка</i>	70-05
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Ca-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	<i>Картофельное пюре</i>	30-20
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	8-58
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный 2 кус.</i>	4-76
ЭЦ-1038, Б-33, Ж-46, У-122, Вит.А-7, Вит.С-61, Вит.РР-6, Na-5349, К-1641, Ca-244, Mg-132, P-350, Fe-6			198

Руководитель _____
 Зав. производством _____