

28 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 |
|---|------------|--------------------------------------|-------------------|
| <u>завтрак</u> | | | |
| ЭЦ-163, Б-6, Ж-6, У-22, Вит.С-2, Na-450, К-208, Са-158, Mg-21, P-131 | .250 | Суп молочный с макаронными изделиями | 17-87 |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1 | .31,25/28 | Бутерброд с сыром | 28 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 4-04 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный 1 кус. | 2-38 |
| ЭЦ-473, Б-17, Ж-12, У-74, Вит.С-2, Na-996, К-327, Са-378, Mg-46, P-297, Fe-2 | | | |
| <u>обед</u> | | | |
| ЭЦ-236, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1 | .250/25 | Суп карт. с горохом, тушенкой | 29-36 |
| ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10 | .100 | Котлета мясная | 61-51 |
| ЭЦ-219, Б-4, Ж-11, У-25, Вит.А-3, Вит.С-42, Вит.РР-2, Na-281, К-759, Са-57, Mg-47, P-104, Fe-2 | .200/30 | Рагу из овощей | 38-88 |
| ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9 | .200 | Кисель Валитек | 11-20 |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1 | .2к/62,5г | Хлеб витаминный 2 кус. | 4-76 |
| ЭЦ-922, Б-35, Ж-39, У-110, Вит.А-4, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-117, Вит.РР-15, Na-2796, К-1176, Са-118, Mg-77, P-208, Fe-4 | | | 198 |

Руководитель _____
 Зав.производством _____