

Школа №9

М Е Н Ю

На 02.09.2025 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                          | Выход | Углеводы | Ккал |
|-------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                              |       |          |      |
| Бутерброд с сыром                                           | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом                  | 200   | 36,11    | 259  |
| Фрукт (нарезка)                                             | 100   | 9,80     | 47   |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 200   | 17,37    | 87   |
| Обед                                                        |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью | 100   | 6,47     | 60   |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н        | 200   | 19,38    | 110  |
| Плов из курицы                                              | 250   | 45,96    | 500  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                              | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                 | 35    | 16,45    | 80   |
| Полдник                                                     |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                 | 100   | 41,13    | 320  |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 200   | 32,01    | 133  |
| Весь рацион питания: 233,00                                 |       | 280,38   | 1912 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 53,11                               | 63,45  | 280,38   | 0,84                    | 0,91 | 38,45 | 116,79 | 1,27 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 541,76                              | 789,60 | 250,06   | 10,04                   |      |       |        |      |



Директор

(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-БОГАР

Зав. производства

Алферова А. . .