

питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

На 03.09.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Булочка дорожная (ш)	90	37,93	289
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	55,78	322
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты из говядины с томатным соусом	100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Весь рацион питания: 233,00		304,63	1858

Ca	P	Mg	Fe
310,71	625,88	198,31	13,85

(Михалев А. И.)

Алферова А.