

Школа №9

М Е Н Ю

На 05.09.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из свежих огурцов	100	2,35	67
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,14	81
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом	50/50	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	200	40,69	246
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот ягодный	200	17,43	73
Весь рацион питания: 276,77		270,57	1997

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
48,37	61,16	270,57	2,24	0,43	90,27	161,56	3,78	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
223,22	604,46	166,58	10,36					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР