

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №9

На 09.12.2025 (вторник)

| Наименование блюда                            | Выход | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                |       |          |      |
| Икра кабачковая                               | 100   | 8,33     | 133  |
| Котлеты рыбные из горбуши ( фарш)<br>с соусом | 100   | 11,40    | 168  |
| Пюре картофельное                             | 150   | 20,40    | 137  |
| Напиток из смеси сухофруктов                  | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                | 30    | 15,00    | 75   |
| Итого:                                        | 580   | 71,14    | 579  |
| Обед                                          |       |          |      |
| Маринад овощной                               | 100   | 8,20     | 104  |
| Суп картофельный с клецками                   | 250   | 18,79    | 133  |
| Плов из мяса с крупой перловой *              | 280   | 48,56    | 600  |
| Компот их свежих плодов (яблоки)              | 200   | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                                | 30    | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной                                   | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                        | 895   | 134,64   | 1103 |
| Полдник                                       |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и<br>луком         | 150   | 63,06    | 370  |
| Напиток из смеси сухофруктов                  | 200   | 16,01    | 66   |
| Итого:                                        | 350   | 79,07    | 436  |
| Весь рацион питания:                          | 1825  | 284,85   | 2118 |

| Для всего меню                      |        |          |                         |      |       |       |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|-------|------|
| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |       |      |
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A     | E    |
| 150,13                              | 77,82  | 284,85   | 0,82                    | 0,48 | 77,59 | 95,45 | 8,31 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |       |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |       |      |
| 388,73                              | 959,86 | 292,00   | 15,42                   |      |       |       |      |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.