

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №9

# М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №9

На 10.12.2025 (среда)

| Наименование блюда                                                                                              | Выход  | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                                  |        |          |      |
| Салат из моркови с сахаром                                                                                      | 100    | 11,48    | 82   |
| Запеканка рисовая с творогом и<br>молоком стуженным                                                             | 250    | 69,72    | 403  |
| Чай с сахаром                                                                                                   | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  | 30     | 15,00    | 75   |
| Итого:                                                                                                          | 590    | 109,80   | 600  |
| Обед                                                                                                            |        |          |      |
| Суп из овощей на курином бульоне<br>(с/н)                                                                       | 230    | 10,09    | 90   |
| Курица отварная с соусом                                                                                        | 100    | 1,09     | 176  |
| Пюре из гороха с маслом                                                                                         | 180    | 42,00    | 290  |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  | 30     | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                                                                                     | 35     | 16,45    | 80   |
| Салат из свеклы отварной                                                                                        | 100    | 8,26     | 93   |
| Итого:                                                                                                          | 895    | 106,99   | 862  |
| Полдник                                                                                                         |        |          |      |
| Крендель " Сахарный "                                                                                           | 150    | 84,00    | 555  |
| Компот ягодный                                                                                                  | 200    | 17,43    | 73   |
| Итого:                                                                                                          | 350    | 101,43   | 628  |
| Весь рацион питания:                                                                                            | 1835   | 318,22   | 2090 |

## Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E     |
| 67,77                               | 61,46  | 318,22   | 1,07                    | 0,75 | 53,94 | 170,25 | 18,52 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |       |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |       |
| 441,23                              | 857,69 | 268,30   | 15,91                   |      |       |        |       |

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А. .