

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

На 11.10.2025 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пряники	60	40,99	224
Суп молочный с крупой рисовой	250	7,68	89
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		91,04	581
Обед			
Суп с рыбными консервами сельдь	250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом	50/50	12,32	178
Рожки отварные с маслом	200	41,29	261
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		126,92	874
Весь рацион питания:		217,95	1455

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
42,00	46,58	217,95

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,43	0,86	60,14	179,97	0,49

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
366,43	417,92	129,85	7,65

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфёрова А.