

Школа №9

М Е Н Ю

На 17.02.2026 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		250	69,72	403
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Пряники		60	40,99	224
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	550	139,31	742
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		260	11,45	151
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,39	166
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	341
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,65	825	127,84	928
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	59,57	350	89,26	449
Весь рацион питания:	288,68	1725	356,41	2119

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,97	51,17	356,41	1,17	0,48	14,66	154,22	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
364,41	728,42	215,07	15,39				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.