

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.04.2025 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                                                                              | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                                  |        |        |          |      |
| Яйца вареные                                                                                                    |        | 40     | 0,03     | 63   |
| Каша жидкая молочная из пшенной<br>крупы с маслом сливочным                                                     |        | 250    | 52,93    | 355  |
| Печенье                                                                                                         |        | 60     | 44,64    | 250  |
| Кофейный напиток с молоком                                                                                      |        | 200    | 17,37    | 87   |
| Итого:                                                                                                          | 91,52  |        | 114,97   | 755  |
| Обед                                                                                                            |        |        |          |      |
| Суп картофельный с бобовыми на<br>курином бульоне (с/н)                                                         |        | 250    | 16,54    | 163  |
| Печень по-строгановски (г)                                                                                      |        | 100    | 3,52     | 185  |
| Каша пшеничная рассыпчатая                                                                                      |        | 200    | 50,08    | 325  |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                  |        | 30     | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной                                                                                                     |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:                                                                                                          | 128,14 |        | 115,44   | 882  |
| Полдник                                                                                                         |        |        |          |      |
| Пирожок печеный с повидлом                                                                                      |        | 150    | 83,34    | 400  |
| Напиток из свежей вишни                                                                                         |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Итого:                                                                                                          | 57,11  |        | 97,44    | 458  |
| Весь рацион питания:                                                                                            |        | 276,77 | 327,85   | 2095 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |        |       |         |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|--------|-------|---------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2     | C     | A       | E    |
| 57,75                               | 55,54  | 327,85   | 0,85                    | 146,05 | 19,11 | 6018,73 | 1,50 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |        |       |         |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |        |       |         |      |
| 422,75                              | 936,07 | 186,66   | 15,76                   |        |       |         |      |



ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .