

МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №9" г. о. Самара

На 13.10.2026 (Вторник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
234	Котлеты рыбные (г) с соусом	100	7,30	10,20	11,40	168,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,10	13,05	54,48	383,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
Итого:		565	24,71	32,50	108,25	819,61
Обед						
96	Рассольник Ленинградский (н)	250	2,02	5,09	11,98	107,00
1	Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
289	Рагу из куриной грудки с картофелем огурцом (сезонно) св	310	19,93	19,93	32,11	387,50
Итого:		811	26,45	27,41	100,49	761,45
Полдник						
461	Пирожок печеный с капустой и луком	150	10,96	8,16	63,06	370,44
342	Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39
Итого:		350	11,18	8,29	80,49	443,83
Весь рацион питания:		1726	62,34	68,20	289,23	2024,89

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
62,34	68,20	289,23	0,880	0,950	158,87	129,45	4,77	360,72	836,38	373,18	14,91

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

