

## МЕНЮ

Возрастная категория: 12–18 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «Школа №9»

На 24.09.2026 (Четверг)

| № техн. карты        | Наименование блюда                            | Выход, г | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-----------------------------------------------|----------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|
|                      |                                               |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |
| Завтрак              |                                               |          |                   |         |               |                               |
| 2                    | Бутерброд с повидлом                          | 85       | 3,79              | 1,41    | 48,64         | 218,33                        |
| 376                  | Чай с сахаром                                 | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60         | 39,90                         |
| 210                  | Омлет натуральный                             | 205      | 20,09             | 35,78   | 3,80          | 417,45                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60         | 118,00                        |
| Итого:               |                                               | 550      | 27,88             | 37,59   | 90,64         | 793,68                        |
| Обед                 |                                               |          |                   |         |               |                               |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем             | 250      | 1,80              | 4,60    | 8,20          | 83,00                         |
| 1                    | Сметана                                       | 5        | 0,12              | 1,00    | 0,18          | 10,25                         |
| 1                    | Зелень                                        | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00          | 0,50                          |
| 258                  | Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно) | 280      | 14,29             | 34,28   | 26,82         | 513,15                        |
| 342                  | Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит      | 200      | 0,16              | 0,16    | 27,88         | 115,00                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                                | 30       | 2,20              | 0,90    | 15,00         | 74,93                         |
| 1                    | Хлеб ржаной                                   | 35       | 1,96              | 0,39    | 16,45         | 80,47                         |
| Итого:               |                                               | 801      | 20,53             | 41,33   | 94,53         | 877,30                        |
| Полдник              |                                               |          |                   |         |               |                               |
| 426                  | Булочка со сгущенкой                          | 150      | 9,90              | 21,54   | 61,70         | 480,00                        |
| 377                  | Чай с лимоном                                 | 217      | 0,12              | 0,02    | 15,20         | 62,00                         |
| Итого:               |                                               | 367      | 10,02             | 21,56   | 76,90         | 542,00                        |
| Весь рацион питания: |                                               | 1718     | 58,43             | 100,48  | 262,07        | 2212,98                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |        |          | Витамины, мг |       |       |        |       | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|---------|--------|----------|--------------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки   | Жиры   | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е     | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 58,43   | 100,48 | 262,07   | 1,360        | 1,740 | 53,25 | 475,46 | 11,73 | 664,22                   | 1187,24 | 320,64 | 32,56 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.