

Школа №9

М Е Н Ю

На 30.04.2025 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пюре из моркови		100	6,63	91
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		210	58,57	338
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	91,52		93,80	544
Обед				
Суп из овощей		250	9,15	95
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Итого:	128,14		106,05	867
Полдник				
Крендель " Сахарный "		150	84,00	555
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	57,11		101,43	628
Весь рацион питания:	276,77		301,28	2039

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E		
65,13	68,39	301,28	1,04	0,72	52,81	203,50	18,47		
Минеральные вещества в миллиграммах									
Ca	P	Mg	Fe						
441,31	820,79	249,02	15,47						



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.