

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО

Директор Школы №9

На 13.10.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250	45,13	324
Фрукт (сезонный)	90	8,82	42
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		96,02	628
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	100	6,47	60
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	24,22	138
Плов из курицы	280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		129,62	979
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:		93,71	613
Весь рацион питания:		319,35	2220

Для всего меню

В граммах

Белки

61,36

Жиры

76,56

Углеводы

319,35

Витамины в миллиграммах

B1

0,99

B2

1,02

C

39,63

A

131,68

E

1,48

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

591,19

P

912,78

Mg

289,66

Fe

13,11



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.