

Школа №9

М Е Н Ю

На 17.02.2025  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда   | Цена          | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>  |               |       |               |             |
| Бутерброд с сыром  |               | 60    | 24,70         | 175         |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом                   |               | 250   | 45,13         | 324         |
| Фрукт (нарезка)  |               | 100   | 9,80          | 47          |
| Кофейный напиток с молоком                                   |               | 200   | 17,37         | 87          |
| <b>Итого:</b>  | <b>91,52</b>  |       | <b>97,00</b>  | <b>633</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |       |               |             |
| 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   |               | 250   | 45,96         | 500         |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит                         |               | 200   | 16,01         | 66          |
| Хлеб пшеничный   |               | 30    | 15,00         | 75          |
| Хлеб ржаной  |               | 35    | 16,45         | 80          |
| <b>Итого:</b>  | <b>128,14</b> |       | <b>124,11</b> | <b>919</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |       |               |             |
| Булочка с повидлом обсыпная                                  |               | 120   | 49,36         | 384         |
| Компот из смеси сухофруктов                                  |               | 200   | 32,01         | 133         |
| <b>Итого:</b>  | <b>57,11</b>  |       | <b>81,37</b>  | <b>517</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>                                  | <b>276,77</b> |       | <b>302,48</b> | <b>2069</b> |

**Для всего меню**

|  |        |          |                                |      |       |        |      |
|--|--------|----------|--------------------------------|------|-------|--------|------|
| <b>В граммах</b>                           |        |          | <b>Витамины в миллиграммах</b> |      |       |        |      |
| Белки                                      | Жиры   | Углеводы | B1                             | B2   | C     | A      | E    |
| 56,99                                      | 69,15  | 302,48   | 0,96                           | 0,97 | 40,43 | 129,12 | 1,47 |
| <b>Минеральные вещества в миллиграммах</b> |        |          |                                |      |       |        |      |
| Ca   | P      | Mg       | Fe                             |      |       |        |      |
| 588,19                                     | 878,11 | 277,02   | 10,99                          |      |       |        |      |



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР