

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.09.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	48	36,00	153
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	55,40	390
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Итого:		130,00	764
Обед			
Суп с рыбными консервами новый	250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом	50/50	12,32	178
Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	200	48,63	305
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		138,75	939
Весь рацион питания:		268,75	1703

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
75,09	59,99	268,75		1,75	1,48	14,78	224,96	4,19
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
436,61	743,06	1097,75	39,39					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

