

Школа №9

М Е Н Ю

На 24.11.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	42,36	291
Бутерброд с сыром	50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Фрукт (сезонный)	100	9,80	47
Итого:		94,23	600
Обед			
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200	13,46	126
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	В150	30,98	196
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		111,54	779
Полдник			
Плюшка московская	100	56,00	350
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Итого:		63,71	392
Весь рацион питания:		269,48	1771

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,17	41,82	269,48	0,46	1,03	79,18	199,87	2,42
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
592,24	684,20	213,51	27,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.