

Школа №9

МЕНЮ

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

На 26.12.2025 (пятница)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Печенье	60	44,64	250
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	67,88	440
Яйца вареные	40	0,03	63
Чай с молоком	200	15,90	81
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:	580	143,44	909
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	250	16,54	163
Сосиски отварные с соусом	100	3,75	204
Каша гречневая рассыпчатая	180	47,83	337
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	815	123,67	967
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	150	83,34	400
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Итого:	350	110,86	512
Весь рацион питания:	1745	377,97	2388

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,31	66,84	377,97	1,03	0,73	59,47	245,50	1,31
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
448,13	938,95	348,61	17,78				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев, А. И.)
Алферова А.

