

Школа №9

М Е Н Ю

На 29.11.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Пряники	60	40,99	224
Суп молочный с крупой рисовой	250	7,68	89
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:		91,04	581
Обед			
Суп с рыбными консервами сельдь	250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом	100	12,32	178
Вермишель отварная с маслом	200	41,16	250
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		126,79	863
Весь рацион питания:		217,83	1444

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
42,00	45,03	217,83

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,55	0,86	63,16	179,97	12,86

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
377,67	450,34	150,36	8,36

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

