

Школа №9

М Е Н Ю

На 04.10.2025 (суббота)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Печенье	60	44,64	250
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:		138,64	861
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:		277,39	1800

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,59	55,37	277,39	0,90	0,67	13,73	227,96	1,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
385,01	794,06	341,75	16,65				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

