

Школа №9

М Е Н Ю

На 20.04.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Бутерброд с сыром | | 60 | 24,70 | 175 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом | | 200 | 36,11 | 259 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Сок фруктовый 125 | | 125 | 12,63 | 53 |
| Итого: | 85,00 | 585 | 90,81 | 574 |
| Обед | | | | |
| Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью | | 60 | 3,88 | 36 |
| Суп картофельный с вермишелью | | 200 | 19,38 | 106 |
| Напиток из смеси сухофруктов | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 25,00 | 125 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Плов из курицы | | 250 | 45,96 | 500 |
| Итого: | 114,91 | 795 | 126,68 | 913 |
| Полдник | | | | |
| Булочка с повидлом обсыпная | | 100 | 41,13 | 320 |
| Напиток из смеси сухофруктов | | 200 | 16,01 | 66 |
| Итого: | 39,46 | 300 | 57,14 | 386 |
| Весь рацион питания: | 239,37 | 1680 | 274,62 | 1873 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 53,95 | 62,30 | 274,62 | 0,80 | 0,88 | 23,75 | 116,79 | 1,60 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 497,13 | 750,32 | 232,75 | 9,34 | | | | |

Директор _____
Зав. производства _____
Шеф-повар _____

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

