

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №9

На 18.06.2026 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		100	6,47	60
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	204
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>124,00</b>	<b>630</b>	<b>85,01</b>	<b>668</b>
<b>Обед</b>				
Салат " Летний"		100	6,54	102
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,20	83
Котлеты рыбные из горбуши ( фарш) с соусом		50/50	11,40	168
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>120,58</b>	<b>885</b>	<b>125,59</b>	<b>850</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		150	66,72	483
Компот ягодный		200	17,43	73
<b>Итого:</b>	<b>51,70</b>	<b>350</b>	<b>84,15</b>	<b>556</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>296,28</b>	<b>1865</b>	<b>294,75</b>	<b>2074</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,45	66,15	294,75	2,26	0,48	75,75	198,23	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
284,37	781,16	197,97	12,64				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. С.