

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

На 07.10.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	100	8,33	133
Котлеты рыбные из минтая с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		75,22	606
Обед			
Салат витаминный (н)	100	24,73	187
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	250	18,79	133
Котлеты из мяса* с соусом	50/50	10,57	182
Каша перловая рассыпчатая	180	36,62	221
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		149,81	989
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:		79,07	436
Весь рацион питания:		304,09	2031

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
140,13	64,48	304,09

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,06	0,47	86,57	154,82	10,40

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
446,28	896,95	255,31	14,84

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.