

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор Школы №27

На 02.10.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные	100	4,60	42
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	180	37,17	236
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		79,01	601
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,14	81
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатном соусе (*)	100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	200	40,69	246
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		119,50	862
Полдник			
Булочка ванильная	150	66,72	483
Компот из лесных ягод	200	16,52	70
Итого:		83,24	553
Весь рацион питания:		281,75	2016

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы	2,41	0,40	80,50	165,56	3,64
51,20	56,08	281,75					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
229,90	606,24	172,88	10,38				

Российская Федерация
Общество с ограниченной ответственностью
«НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №27

На 02.10.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход шт	Углеводы	Ккал
--------------------	-------------	----------	------

Первый завтрак

Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные	60	2,76	25
Котлеты из филе куриного в соусе	100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75

Итого:

72,01 551

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,51	64
Сметана	20	0,70	41
Тефтели из мяса, тушеные в томатном соусе (*)	100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая	150	30,52	184
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80

Итого:

107,70 783

Полдник

Булочка ванильная	100	44,48	322
Компот из лесных ягод	200	16,52	70

Итого:

61,00 392

Весь рацион питания:

240,71 1726

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
43,96	48,57	240,71

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,80	0,34	73,36	142,00	3,64

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
193,62	495,62	143,35	8,96

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.