

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 04.06.2026 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак					
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	
Обед					
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	
Полдник					
Булочка ванильная		150	66,72	483	
Компот ягодный		200	17,43	73	
Весь рацион питания:		296,28	1865	294,75	2074

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.