

Школа №27

М Е Н Ю

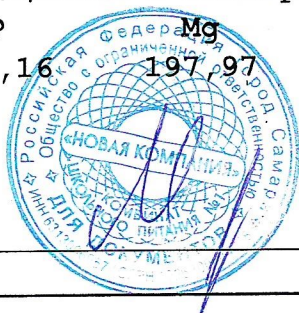
На 18.06.2026 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| 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 |
| Итого: | 124,00 | 630 | 85,01 | 668 |
| 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 |
| Итого: | 120,58 | 885 | 125,59 | 850 |
| Полдник | | | | |
| Булочка ванильная | | 150 | 66,72 | 483 |
| Компот ягодный | | 200 | 17,43 | 73 |
| Итого: | 51,70 | 350 | 84,15 | 556 |
| 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.