

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



На 01.10.2021 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки		55	6,61	161
Каша перловая рассыпчатая (с маслом)		150	30,85	206
Чай с сахаром (н)		200/15	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		65,00	64,92	493
Обед				
Салат из соленых огурцов с реп. луком		50	1,29	30
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	24,22	133
Плов из курицы		150	26,80	229
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		84,00	110,82	659
Весь рацион питания:		149,00	175,74	1152

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
35,27	32,79	175,74	0,38	0,28	17,53	84,11	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мг	Fe					
156,44	490,98	134,41	7,24					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.