

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

СОГЛАСОВАНО
Школы №68

На 08.10.2021 (пятница)

М Е Н Ю

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Плов		150	12,85	159
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Какао с молоком		200	17,58	119
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
Итого:	65,00		47,52	378
Обед				
Суп картофельный		250	16,87	104
Курица отварная (с маслом)		55	0,24	164
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)		150	37,37	263
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		112,99	798
Весь рацион питания:	149,00		160,51	1176

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,27	39,26	160,51	0,85	0,57	26,63	111,00	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
267,15	738,67	260,31	10,25				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.