

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

На 11.10.2021  
(понедельник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Масло (порциями)		10	0,13	66
Печень по-строгановски		100	3,52	185
Каша рисовая рассыпчатая (с маслом)		150/10	39,29	242
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		65,00	72,70	644
Обед				
Салат из моркови с яблоками		50	4,26	20
Суп картофельный с клецками		250	18,79	144
Котлеты из говядины		55	6,61	161
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,46	196
Чай с сахаром (н)		200/15	13,60	56
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		84,00	104,03	727
Весь рацион питания:		149,00	176,73	1371

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
95,58	50,33	176,73	0,50	145,27	17,72	5941,62	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
204,30	626,53	134,74	11,56					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.