

ОО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



На 15.10.2021 (пятница)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Биточки | | 55 | 6,61 | 161 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150 | 30,46 | 196 |
| Чай с сахаром (н) | | 200/15 | 13,60 | 56 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 13,86 | 70 |
| Итого: | 65,00 | | 64,53 | 483 |
| Обед | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (морк.) | | 50 | 3,23 | 30 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | | 250 | 24,22 | 133 |
| Курица отварная (с маслом) | | 55 | 0,24 | 164 |
| Пюре картофельное | | 150 | 20,44 | 137 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 32,01 | 133 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 13,86 | 70 |
| Итого: | 84,00 | | 110,46 | 747 |
| Весь рацион питания: | 149,00 | | 174,98 | 1230 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 39,05 | 40,25 | 174,98 | 0,42 | 0,29 | 36,85 | 123,17 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 179,99 | 429,94 | 126,61 | 8,01 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

