

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

На 18.10.2021

(понедельник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сыр (порциями)		30	0,00	103
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		220	43,46	300
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	65,00		74,90	592
Обед				
Борщ со свежей капустой и картофелем		250	10,93	95
Биточки		55	6,61	161
Каша перловая рассыпчатая (с маслом)		150/10	32,91	220
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		108,96	743
Весь рацион питания:	149,00		183,86	1335

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
39,43	47,75	183,86	0,33	0,60	16,13	202,20	0,41	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
678,78	806,23	156,44	6,34					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.