

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки рыбные с маслом (молоко)		55	7,99	128
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)		150/10	39,86	281
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	65,00		89,91	596
Обед				
Суп из овощей		250	9,15	95
мясо птицы под соусом		50/50	2,67	228
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		86,19	725
Весь рацион питания:	149,00		176,10	1321

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,89	47,19	176,10	0,51	0,28	14,79	153,57	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
179,34	583,60	237,94	11,46				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.