

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
Школы №68

На 22.10.2021 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Гуляш		50	1,45	111
Каша рассыпчатая рисовая		150	37,54	204
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Итого:		65,00	66,44	441
Обед				
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
Суп картофельный		250	16,87	104
Курица отварная (с маслом)		55	0,24	164
Бобовые отварные		150	34,93	206
Компот из изюма+С витаминизация		200	32,01	133
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		84,00	117,59	787
Весь рацион питания:		149,00	184,03	1228

Для всего меню							
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,76	32,57	184,03	0,77	0,35	23,90	101,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
218,82	599,21	168,65	11,55				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтамянова В. А.