

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
Школы №68

На 09.11.2021 (вторник)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|--------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Огурцы натуральные соленые | | 10 | 0,17 | 1 |
| Плов | | 150 | 12,85 | 159 |
| 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 | | 55,08 | 347 |
| Обед | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 50 | 4,13 | 46 |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | | 250 | 10,93 | 95 |
| Шницель из куриного филе | | 50 | 8,14 | 143 |
| Каша гречневая рассыпчатая (с маслом) | | 150/10 | 39,86 | 281 |
| Чай с сахаром (н) | | 200/15 | 13,60 | 56 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 13,86 | 70 |
| Итого: | 84,00 | | 106,97 | 771 |
| Весь рацион питания: | 149,00 | | 162,05 | 1118 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|-------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 35,52 | 35,26 | 162,05 | 34,91 | 0,38 | 18,13 | 66,90 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 184,73 | 569,03 | 253,64 | 12,23 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.