

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Школы №68

На 17.11.2021 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
Котлеты рыбные с маслом (молоко)		55	7,99	128
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,46	196
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	83,74	541
Обед				
Салат из свежих огурцов		50	1,17	33
Суп картоф. с зел. горошком и зел.		250/3	13,38	132
Биточки из филе кур		50/5	8,14	143
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)		160	39,86	281
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:		84,00	124,88	872
Весь рацион питания:		149,00	208,62	1413

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
40,60	42,57	208,62	0,62	0,29	49,90	139,17	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
237,78	617,21	270,16	11,20				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.