

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Школы №68

На 18.11.2021 (четверг)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|-----------------------------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Масло (порциями) | | 10 | 0,13 | 66 |
| Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | | 220 | 43,46 | 300 |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 15,95 | 113 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 13,86 | 70 |
| | Итого: 65,00 | | 73,42 | 612 |
| Обед | | | | |
| Огурцы натуральные соленые | | 20 | 0,34 | 2 |
| Суп с крупой рисовой | | 250 | 1,72 | 51 |
| Тефтели 2-й вариант | | 110 | 9,44 | 142 |
| Каша перловая рассыпчатая (с маслом) | | 150/10 | 32,91 | 220 |
| Чай с лимоном (н) | | 200 | 7,71 | 57 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 13,86 | 70 |
| | Итого: 84,00 | | 82,43 | 622 |
| | Весь рацион питания: 149,00 | | 155,86 | 1234 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 38,45 | 48,73 | 155,86 | 0,32 | 0,84 | 7,79 | 287,81 | 0,42 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 371,48 | 806,00 | 208,03 | 23,38 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.