

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

МБОУ Школа № 68  
г.о. Самара

На 22.12.2021 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки из филе кур		50/5	8,14	143
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)		150/10	39,86	281
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	65,00		75,46	550
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Гуляш		50	1,45	111
Каша рисовая рассыпчатая (с маслом)		150	36,83	227
Компот из изюма+С витаминизация		200	32,01	133
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	84,00		108,50	711
Весь рацион питания:	149,00		183,96	1261

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
37,71	39,64	183,96	0,42	0,24	18,42	123,40	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
170,13	543,62	230,61	10,94				

Директор

(Михаилев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.