

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

На 28.12.2021 (Вторник)

| Наименование блюда                    | Цена   | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---------------------------------------|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак                        |        |        |          |      |
| Гуляш                                 |        | 50     | 1,45     | 111  |
| Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом) |        | 150/10 | 40,06    | 260  |
| Чай с сахаром (н)                     |        | 200/15 | 13,60    | 56   |
| Хлеб пшеничный                        |        | 30     | 13,86    | 70   |
| Итого:                                | 65,00  |        | 68,97    | 497  |
| Обед                                  |        |        |          |      |
| Суп с крупой пшенной                  |        | 250    | 1,72     | 51   |
| Тефтели 2-й вариант                   |        | 110    | 9,44     | 142  |
| Бобовые отварные                      |        | 150    | 34,93    | 206  |
| Компот из изюма+С витаминизация       |        | 200    | 32,01    | 133  |
| Хлеб пшеничный                        |        | 30.6   | 13,86    | 70   |
| Хлеб ржаной                           |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:                                | 84,00  |        | 108,41   | 682  |
| Весь рацион питания:                  | 149,00 |        | 177,38   | 1179 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |      |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С    | А      | Е    |
| 43,29                               | 31,98  | 177,38   | 0,76                    | 0,29 | 3,35 | 104,50 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |      |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |      |        |      |
| 224,31                              | 598,06 | 152,80   | 12,16                   |      |      |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.