

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

На 12.01.2022 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Котлеты рыбные с маслом (молоко)		55	7,99	128
Пюре картофельное		150	20,44	137
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		100	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Салат из моркови с яблоками		50	6,19	30
<b>Итого:</b>	<b>70,00</b>		<b>62,58</b>	<b>423</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
Суп с крупой рисовой		250	1,72	51
Шницель из куриного филе		50	8,14	143
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)		150/10	39,86	281
Компот из изюма+С витаминизация		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>90,00</b>		<b>115,28</b>	<b>788</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>160,00</b>		<b>177,85</b>	<b>1211</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
36,61	38,12	177,85	34,71	0,32	35,60	117,10	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
215,06	548,25	255,08	11,23				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.