

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Овощи натуральные свежие - огурцы		30	0,57	4
Гуляш		50	1,45	111
Каша рисовая рассыпчатая (с маслом)		150	36,83	227
Чай с лимоном (н)		200	7,71	57
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	70,00		60,42	469
Обед				
Суп с крупой пшенной		250	1,72	51
Котлеты из говядины		55	6,61	161
Каша перловая рассыпчатая (с маслом)		150/10	32,91	220
Компот из изюма+С витаминизация		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30.6	13,86	70
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	90,00		103,56	715
Весь рацион питания:	160,00		163,98	1184

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
36,04	41,79	163,98	0,21	0,41	8,08	97,51	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
227,41	665,52	197,77	24,77				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.