

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

М Е Н Ю

На 14.01.2022 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты (морк.)		40	2,59	24
Плов		200	17,13	212
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	13,86	70
Итого:	70,00		47,17	362
Обед				
Суп картофельный		250	16,87	104
Курица отварная (с маслом)		55	0,24	164
Бобовые отварные		150	34,93	206
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Хлеб пшеничный		50	23,10	117
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	90,00		126,84	823
Весь рацион питания:	160,00		174,01	1185

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,68	30,99	174,01	1,23	0,41	23,54	80,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
227,49	708,25	189,52	11,76				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.