

ОО «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				
Салат из редьки с морковью		50	2,53	36
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	70,00		66,75	532
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Гуляш		50	1,45	111
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	90,00		88,27	671
Весь рацион питания:	160,00		155,02	1203

Для всего меню								
В граммах			Витамины в миллиграммах					
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
39,86	45,64	155,02	0,30	0,38	29,21	123,36	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
155,89	570,74	123,61	9,55					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

