

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				
Зеленый горошек порц.		30	1,80	11
Шницель рыбный из минтая в соусе		50/50	8,00	160
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	70,00		92,30	638
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	136
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Гуляш		50	1,45	111
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
Итого:	90,00		97,72	611
Весь рацион питания:	160,00		190,02	1249

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,77	37,48	190,02	0,75	0,40	12,80	94,00	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
199,79	633,74	256,78	14,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.