

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Печенье		100	74,40	417
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>143,47</b>	<b>813</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Маринад овощной		100	8,20	104
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>130,32</b>	<b>957</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>68,80</b>	<b>338</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>342,59</b>	<b>2108</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,30	56,53	342,59	1,15	0,73	30,30	142,17	4,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
485,38	993,52	330,83	34,29				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

