

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				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		200	55,78	322
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Печенье		100	74,40	417
Итого:	80,00		137,89	781
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		200	8,74	77
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
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
Итого:	105,00		121,13	890
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		75	30,69	167
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		58,57	282
Весь рацион питания:	220,86		317,59	1953

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
60,31	52,62	317,59	1,03	0,68	27,96	130,79	4,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
450,77	923,60	311,19	33,05				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

