

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



| Наименование блюда   | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>  |        |       |          |      |
| Салат витаминный (н)   |        | 100   | 24,73    | 187  |
| Хлеб пшеничный   |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Макаронные изделия отварные с маслом   |        | 150   | 30,98    | 196  |
| Напиток из свежей вишни  |        | 200   | 14,10    | 58   |
| Котлеты из филе куриного в соусе   |        | 50/50 | 8,14     | 190  |
| Итого:   | 80,00  |       | 92,71    | 702  |
| <b>Обед</b>  |        |       |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем  |        | 200   | 6,51     | 64   |
| Хлеб пшеничный   |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной  |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе   |        | 110   | 9,44     | 142  |
| Каша перловая рассыпчатая  |        | 150   | 32,91    | 220  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200   | 14,10    | 58   |
| Салат "Свекольные палочки"   |        | 100   | 8,26     | 93   |
| Итого:   | 105,00 |       | 102,43   | 728  |
| <b>Полдник</b>   |        |       |          |      |
| Булочка ванильная  |        | 75    | 33,36    | 242  |
| Компот из черной смородины   |        | 200   | 28,86    | 123  |
| Итого:   | 35,86  |       | 62,22    | 365  |
| Весь рацион питания:   | 220,86 |       | 257,36   | 1795 |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 50,12                               | 48,21  | 257,36   | 1,43                    | 0,42 | 69,32 | 120,16 | 6,03 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 273,41                              | 612,57 | 176,54   | 11,70                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .