

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Школы
г.о. Самара

На 02.06.2023 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Фрукт	130	8,45	46
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный	50	24,60	119
Котлеты из говядины с томатным соусом	50/50	10,10	201
Обед			
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	60	2,19	42
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	24,22	133
Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	145	19,80	325
Напиток из смеси сухофруктов + С витамин	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	24,60	119
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Полдник			
Пирожок печеный с яблоками	100	48,71	167
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Весь рацион питания: 247,56		263,84	1712

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
59,70	56,36	263,84	0,89	0,80	27,00	77,01	0,01	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
329,51	1014,56	454,41	33,89					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.