

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 | | | | |
| Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе | | 60/50 | 9,44 | 142 |
| Каша рассыпчатая "Булгур" | | 150 | 39,86 | 281 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 97,65 | | 91,27 | 628 |
| Обед | | | | |
| Винегрет овощной (лук реп.) | | 100 | 7,29 | 125 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н) | | 250 | 8,20 | 96 |
| Жаркое из кур (филе) | | 50/150 | 18,94 | 337 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 107,00 | | 81,65 | 775 |
| Весь рацион питания: | 204,65 | | 172,92 | 1403 |

| Для всего меню | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| В граммах | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 45,84 | 53,29 | 172,92 | 0,93 | 0,70 | 33,76 | 128,00 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 246,07 | 689,27 | 263,57 | 11,59 | | | | |



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.