

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	54,30	352
Какао с молоком	200	17,57	119
Яйца вареные	40	0,03	63
Обед			
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	60	2,19	42
Суп картофельный с клецками	250	18,79	133
Биточки из говядины в соусе	50/50	10,10	201
Капуста тушеная.	150	11,83	116
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Полдник			
Булочка домашняя	100	43,92	318
Сок фруктовый	200	101,00	424
Весь рацион питания: 247,56		336,82	2195

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,19	64,96	336,82	0,77	0,96	60,91	281,25	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
603,49	921,73	251,34	26,09				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

