

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			
Сосиски отварные с соусом	50/50	3,75	204
Рожки отварные с маслом	150/5	32,00	202
Фрукт	180	11,70	63
Чай с молоком	200	15,90	81
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Обед			
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	60	3,88	36
Суп с крупой пшенной	250	1,73	50
Плов из филе кур	200	26,02	322
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	50	23,50	115
Полдник			
Пирожок печеный с повидлом	100	55,56	267
Сок фруктовый	200	101,00	424
Весь рацион питания: 247,56		352,12	2115

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,52	55,65	352,12	0,68	0,42	38,86	126,90	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
317,90	629,39	174,04	23,94				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

