

*Зашли*

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ Школы  
г.о. Самара



МБОУ Школа г.о. Самара

М Е Н Ю

На 13.06.2023 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Фрукт		140	9,10	49
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>93,00</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>				
Салат из моркови с яблоками		60	7,43	36
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	24,22	133
Курица отварная		80	0,38	262
Рагу из овощей		150	12,51	151
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
<b>Итого:</b>	<b>99,65</b>		<b>106,74</b>	<b>873</b>
<b>Полдник</b>				
Ватрушки с повидлом (из дрожжевого теста)		100	58,83	296
Сок фруктовый		200	101,00	424
<b>Итого:</b>	<b>42,91</b>		<b>159,83</b>	<b>720</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>247,56</b>		<b>359,56</b>	<b>2173</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
60,55	55,08	359,56	1,03	0,98	54,03	217,61	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
601,17	913,89	277,73	25,53				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.