ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

На 14.06.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Колбаса отварная		50	0,25	164
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Яйца вареные		40	0,03	63
фрукт		140	9,10	49
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	99,00		59,41	550
Обед				
Салат из свежих огурцов		60	1,41	40
Суп из овощей		250	9,15	95
Оладьи из печени(г) с соусом сметанным		50/50	8,50	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
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
Итого:	105,65		113,27	819
Полдник				
Ряженка		200	8,40	102
Печенье		75	48,99	343
Итого:	42,91		57,39	445
Весь рацион питания:	247,56		230,06	1814

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,20	70,22	230,06	0,70	1,80	45,06	200,00	17,05

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
549,64	793,37	173,36	16,42

Директор _____ (Михалев А. И.)

Бригадир Калькулятор Ахтамянова В. А.