

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ Школа г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Сыр (порциями) | | 20 | 0,00 | 73 |
| Масло (порциями) | | 10 | 0,13 | 66 |
| Каша молочная "Дружба" с маслом | | 200/5 | 43,46 | 227 |
| Какао с молоком | | 200 | 17,57 | 119 |
| Фрукт | | 130 | 8,45 | 46 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 108,00 | | 94,21 | 649 |
| Обед | | | | |
| Салат из сырых овощей | | 80 | 3,02 | 59 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | | 250 | 10,93 | 96 |
| Котлеты из филе куриного в соусе | | 50/50 | 8,14 | 190 |
| Пюре из гороха с маслом | | 150 | 35,00 | 242 |
| 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: | 96,65 | | 119,29 | 878 |
| Полдник | | | | |
| Булочка с повидлом обсыпная | | 100 | 41,13 | 320 |
| Сок фруктовый | | 200 | 101,00 | 424 |
| Итого: | 42,91 | | 142,13 | 744 |
| Весь рацион питания: | 247,56 | | 355,63 | 2271 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E |
| 64,86 | 66,99 | 355,63 | 1,24 | 0,81 | 48,36 | 208,20 | 0,41 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 799,81 | 968,82 | 272,91 | 27,02 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

