

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Итого:	85,00		98,90	742
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		180	39,49	264
Компот из черной смородины,		200	28,86	123
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Итого:	110,00		127,44	935
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Сок фруктовый		200	20,20	92
Итого:	54,13		61,12	315
Весь рацион питания:	249,13		287,47	1992

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,09	57,62	287,47	0,90	0,48	95,68	105,53	9,03
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
331,40	685,71	207,83	25,63				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____

