

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

МЕНЮ

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Сосиски отварные с соусом		50/50	3,75	204
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:	75,00		72,10	661
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Итого:	96,00		112,28	745
Весь рацион питания:	171,00		184,38	1406

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах							
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,50	56,02	184,38	1,04	0,49	19,46	160,00	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
260,12	708,43	275,91	15,13				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.