

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Пельмени с маслом		200	34,33	325
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		66,81	476
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	74
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		113,12	787
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		68,80	338
Весь рацион питания:	220,86		248,74	1601

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,13	45,86	248,74	1,07	0,40	22,04	114,41	0,98
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
246,07	539,34	188,57	12,94				

Директор

(Handwritten signature)

(Михалев А. И.)

Зав. производства



Алферова А.