

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 | | | | |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Какао с молоком | | 200 | 17,57 | 119 |
| Каша вязкая молочная из пшенной крупы | | 200 | 54,30 | 352 |
| Тыква запечённая | | 100 | 3,83 | 54 |
| Печенье | | 50 | 37,20 | 209 |
| Итого: | 75,00 | | 112,93 | 797 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н) | | 250 | 16,54 | 163 |
| Сердце в соусе | | 50/50 | 2,10 | 152 |
| Каша ячневая рассыпчатая | | 180 | 38,62 | 263 |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | | 200 | 14,10 | 58 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 25,00 | 125 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 112,80 | 841 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 225,73 | 1638 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 52,98 | 53,21 | 225,73 | 1,00 | 1,18 | 15,76 | 277,20 | 0,82 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 528,71 | 995,41 | 218,76 | 13,57 | | | | |



Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .