

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 моркови с яблоками		100	8,52	40
Запеканка рисовая с творогом		150	49,86	303
Повидло		40	26,00	100
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:		75,00	126,35	648
Обед				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
Курица отварная с соусом		50/50	3,24	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		96,00	116,14	880
Весь рацион питания:		171,00	242,49	1528

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
147,20	42,13	242,49	0,54	0,82	70,55	168,25	6,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
344,62	661,48	175,61	10,58				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор



Ахтямова В. А.