

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 витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150	31,70	194
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		93,67	704
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		200	6,51	64
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
Итого:	105,00		111,66	747
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		58,58	380
Весь рацион питания:	220,86		263,91	1831

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,10	51,89	263,91	1,78	0,39	37,07	154,27	7,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
274,40	576,55	186,27	12,24				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

Меню утверждено шеф-поваром: О.Ф.