

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>69,75</b>	<b>536</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		250	11,00	110
Рагу из куриного филе ( с картофелем)		250	21,50	308
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из редьки с морковью		100	5,06	73
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>97,63</b>	<b>765</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Компот из черной смородины		200	28,86	123
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>70,90</b>	<b>370</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>238,28</b>	<b>1671</b>

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
54,18	47,77	238,28

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,52	0,85	124,08	102,98	3,18

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
361,64	709,99	287,28	30,28



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .