

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Шницель из куриного филе с соусом томатным		50/50	12,00	183
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		35	17,22	83
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>80,29</b>	<b>583</b>
<b>Обед</b>				
Салат витаминный (н)		60	14,84	112
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>117,09</b>	<b>807</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>197,37</b>	<b>1390</b>

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах			Углеводы	B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	44,90	197,37	0,71	0,41	33,97	116,16	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	P	Mg	Fe					
234,78	567,48	253,69	13,93					

Директор \_\_\_\_\_

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтамянова В. А.