

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68



На 06.04.2023 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		75,36	433
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		118,97	920
Весь рацион питания:	171,00		194,33	1353

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,15	43,27	194,33	0,89	0,45	27,58	62,80	3,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
209,16	697,67	298,03	12,29				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямянова В. А.