

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>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>87,65</b>	<b>616</b>
<b>Обед</b>				
Маринад овощной		60	4,92	63
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		180	39,49	264
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>137,82</b>	<b>932</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>58,05</b>	<b>313</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>283,52</b>	<b>1861</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
95,36	54,75	283,52	0,78	0,40	64,89	162,10	4,97
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
368,45	818,44	233,12	11,94				



Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .