

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 витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	196
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>92,95</b>	<b>706</b>
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		200	6,51	64
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
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
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>113,70</b>	<b>828</b>
<b>Полдник</b>				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>58,58</b>	<b>380</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>265,23</b>	<b>1914</b>

**Для всего меню**

<b>В граммах</b>				<b>Витамины в миллиграммах</b>				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
51,69	58,67	265,23		1,93	0,39	40,96	137,63	10,12
<b>Минеральные вещества в миллиграммах</b>								
Са	Р	Мg		Fe				
265,97	576,38	188,90		12,58				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

