

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Школы №68 г.Самара

На 10.10.2023 (вторник)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Шницель рыбный из минтая с соусом | | 50/50 | 8,10 | 156 |
| Пюре картофельное | | 150 | 20,40 | 137 |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит | | 200 | 27,88 | 115 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 75,00 | | 85,94 | 582 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н | | 250 | 24,22 | 138 |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 50/50 | 10,10 | 201 |
| Каша кукурузная с маслом сливочным | | 160 | 40,06 | 260 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 119,19 | 790 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 205,13 | 1372 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 38,54 | 44,08 | 205,13 | 0,63 | 0,33 | 34,84 | 147,50 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 233,45 | 618,47 | 169,29 | 12,26 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор



Ахтамянова В. А.