

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



На 11.03.2023 (суббота)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Сосиски отварные с соусом		50/50	3,75	204
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:		75,00	72,10	661
Обед				
Суп с рыбными консервами (сельдь)		250	14,34	168
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Рагу из овощей		150	12,29	203
Салат "Свекольные палочки"		60	4,96	56
Итого:		96,00	102,31	883
Весь рацион питания:		171,00	174,41	1544

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,81	74,41	174,41	0,77	0,53	33,12	166,61	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
265,12	581,79	282,31	14,14				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.