

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Рис отварной с овощами (мексиканская смесь)		250	48,00	242
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		91,28	552
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Рагу из куриного филе (с капустой)		250	21,50	308
Винегрет овощной (лук реп.)		60	4,37	75
Итого:	96,00		97,56	802
Весь рацион питания:	171,00		188,84	1354

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,71	51,12	188,84	0,62	0,60	33,95	160,67	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
226,86	539,80	168,59	11,48				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

