ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Школы №68

Школа №68

М Е Н Ю

На 12.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		81,29	644
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		60/50	14,00	130
Картофель отварной с луком		180	25,01	200
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		103,00	714
Полдник				
Булочка домашняя		100	43,92	318
Сок фруктовый		200	20,20	92
Итого:	54,13		64,12	410
Весь рацион питания:	249,13		248,41	1768

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,60	58,89	248,41	0,98	1,23	61,40	239,50	0,49

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
514,11	905,72	258,86	24,24

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства Алферова А. .