

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сосиски отварные с соусом		50/50	3,75	204
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		81,81	643
Обед				
Суп с рыбными консервами		250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	195
Рагу из овощей		150	12,29	203
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		97,35	832
Весь рацион питания:	171,00		179,16	1475

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы					
44,41	63,72	179,16	0,82	0,51	29,13	145,47	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
248,75	571,59	273,31	13,66				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

