

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Фрукт		150	9,75	53
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>87,18</b>	<b>560</b>
<b>Обед</b>				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша пшенная рассыпчатая		150	39,23	267
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>106,62</b>	<b>784</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>193,80</b>	<b>1344</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,95	46,13	193,80	0,69	0,49	14,39	232,26	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
352,46	681,23	160,25	9,13				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор



Ахтямянова В. А.