

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>  |               |       |               |             |
| Запеканка рисовая с творогом   |               | 200   | 66,48         | 404         |
| Молоко сгущеное  |               | 30    | 16,65         | 98          |
| Чай с сахаром  |               | 210   | 13,60         | 40          |
| Бутерброд с маслом сливочным   |               | 60    | 25,00         | 181         |
| <b>Итого:</b>  | <b>80,00</b>  |       | <b>121,73</b> | <b>723</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |       |               |             |
| Салат из свеклы отварной   |               | 100   | 8,26          | 93          |
| Суп из овощей на курином бульоне (с/н)   |               | 200   | 7,32          | 76          |
| 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          |
| Курица отварная с соусом   |               | 100   | 1,09          | 176         |
| Пюре из гороха с маслом  |               | 150   | 35,00         | 242         |
| <b>Итого:</b>  | <b>105,00</b> |       | <b>96,98</b>  | <b>796</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |       |               |             |
| Крендель " Сахарный "  |               | 75    | 42,00         | 278         |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит   |               | 200   | 27,88         | 115         |
| <b>Итого:</b>  | <b>35,86</b>  |       | <b>69,88</b>  | <b>393</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>  | <b>220,86</b> |       | <b>288,59</b> | <b>1912</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е     |
| 57,22                               | 60,45  | 288,59   | 0,89                    | 0,72 | 18,40 | 217,95 | 13,64 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |       |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |       |
| 469,70                              | 815,92 | 188,77   | 13,87                   |      |       |        |       |

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

