

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



СОГЛАСОВАНО

Школы №68

На 18.01.2024 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		60	1,02	6
Биточки из говядины в соусе		90	9,09	181
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		75,64	534
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Жаркое из кур		200	292,57	293
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Итого:	110,00		379,88	770
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и яйцом		100	36,40	196
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		65,26	319
Весь рацион питания:	249,13		520,78	1623

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
33,46	38,42	520,78	0,50	0,27	92,31	114,39	0,43
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
213,57	512,69	152,05	9,77				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

