

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 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 | | 150 | 30,98 | 196 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Итого: | 80,00 | | 69,45 | 494 |
| Обед | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | | 200 | 8,74 | 77 |
| 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: | 105,00 | | 377,69 | 751 |
| Полдник | | | | |
| Пирожок печеный с капустой и яйцом | | 75 | 27,30 | 147 |
| Компот из черной смородины | | 200 | 28,86 | 123 |
| Итого: | 35,86 | | 56,16 | 270 |
| Весь рацион питания: | 220,86 | | 503,30 | 1515 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 30,77 | 36,04 | 503,30 | 0,49 | 0,26 | 89,95 | 110,47 | 0,43 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 202,82 | 500,02 | 147,23 | 9,50 | | | | |



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .