

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>  |        |        |          |      |
| Салат витаминный (н)   |        | 100    | 24,73    | 187  |
| Котлеты из филе куриного в соусе   |        | 50/50  | 8,14     | 190  |
| Макаронные изделия отварные с маслом   |        | 150    | 31,70    | 194  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный   |        | 30     | 15,00    | 75   |
| Итого:   | 80,00  |        | 93,67    | 704  |
| <b>Обед</b>  |        |        |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем  |        | 250    | 8,14     | 81   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе   |        | 60/50  | 9,44     | 142  |
| Каша перловая рассыпчатая  |        | 180    | 39,49    | 264  |
| Чай с сахаром  |        | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный   |        | 50     | 25,00    | 125  |
| Хлеб ржаной  |        | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:   | 105,00 |        | 112,12   | 732  |
| <b>Полдник</b>   |        |        |          |      |
| Булочка ванильная  |        | 75     | 33,36    | 242  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200    | 14,10    | 58   |
| Итого:   | 35,86  |        | 47,46    | 300  |
| Весь рацион питания:   | 220,86 |        | 253,25   | 1736 |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 52,05                               | 48,16  | 253,25   | 1,48                    | 0,36 | 38,21 | 128,77 | 7,12 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 259,38                              | 567,77 | 180,16   | 11,67                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. \_\_\_\_\_

