

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



СОГЛАСОВАНО

ШКОЛЫ №68

На 20.02.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Печенье		100	74,40	417
Итого:	85,00		143,47	813
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Маринад овощной		100	8,20	104
Итого:	110,00		133,39	960
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		68,80	338
Весь рацион питания:	249,13		345,65	2111

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,62	57,26	345,65	0,69	0,67	30,30	151,17	4,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
411,98	913,95	298,03	31,63				

Директор _____

Зав. производства _____



(Михалев А. И.)

Алферова А.