

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



| Наименование блюда                       | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                           |        |       |          |      |
| Яйца вареные                             |        | 40    | 0,03     | 63   |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом    |        | 200/5 | 43,39    | 266  |
| Кофейный напиток с молоком               |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Бутерброд с сыром                        |        | 50/10 | 24,70    | 175  |
| Итого:                                   | 75,00  |       | 85,49    | 591  |
| Обед                                     |        |       |          |      |
| Суп картофельный с бобовыми              |        | 250   | 16,54    | 163  |
| Хлеб пшеничный                           |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной                              |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Котлеты из говядины с томатным соусом    |        | 50/50 | 10,10    | 201  |
| Капуста тушеная.                         |        | 150   | 11,83    | 116  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит |        | 200   | 27,88    | 115  |
| Итого:                                   | 96,00  |       | 97,56    | 746  |
| Весь рацион питания:                     | 171,00 |       | 183,04   | 1337 |

| Для всего меню                      |        |          |      | Витамины в миллиграммах |       |        |      |  |
|-------------------------------------|--------|----------|------|-------------------------|-------|--------|------|--|
| В граммах                           |        |          |      |                         |       |        |      |  |
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1   | В2                      | С     | А      | Е    |  |
| 41,99                               | 43,50  | 183,04   | 0,62 | 0,99                    | 35,10 | 235,50 | 0,23 |  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |      |                         |       |        |      |  |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe   |                         |       |        |      |  |
| 526,71                              | 678,38 | 160,76   | 9,35 |                         |       |        |      |  |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтямова В. А.