

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

Школы №68

На 21.11.2024 (четверг)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|--------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат витаминный (н) | | 100 | 24,73 | 187 |
| Котлеты из филе куриного в соусе | | 100 | 8,14 | 190 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 180 | 37,17 | 236 |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | | 200 | 14,10 | 58 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Итого: | 86,75 | | 99,14 | 746 |
| Обед | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 8,14 | 81 |
| Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом | | 100 | 11,48 | 223 |
| Каша перловая рассыпчатая | | 200 | 43,88 | 293 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 25,00 | 125 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 23,50 | 115 |
| Сметана | | 20 | 0,70 | 41 |
| Итого: | 121,46 | | 126,30 | 918 |
| Полдник | | | | |
| Булочка ванильная | | 120 | 53,38 | 386 |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | | 200 | 14,10 | 58 |
| Итого: | 54,13 | | 67,48 | 444 |
| Весь рацион питания: | 262,34 | | 292,92 | 2108 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 55,97 | 64,50 | 292,92 | 2,18 | 0,42 | 44,10 | 157,63 | 10,12 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 286,60 | 654,47 | 204,49 | 13,35 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОЛАР