

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



На 22.10.2024 (вторник)

| Наименование блюда                                      | Цена          | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|---|---------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                                   |               |       |               |             |
| Икра кабачковая   |               | 60    | 5,00          | 80          |
| Котлеты рыбные из минтая с соусом                       |               | 50/50 | 11,40         | 168         |
| Пюре картофельное                                       |               | 150   | 20,40         | 137         |
| Напиток из смеси сухофруктов + С<br>вит                 |               | 200   | 16,01         | 66          |
| Хлеб пшеничный  |               | 30    | 15,00         | 75          |
| <b>Итого:</b>   | <b>80,00</b>  |       | <b>67,81</b>  | <b>526</b>  |
| <b>Обед</b>   |               |       |               |             |
| Суп картофельный с вермишелью на<br>курином бульоне с/н |               | 200   | 19,38         | 110         |
| Котлеты из говядины с томатным<br>соусом                |               | 50/50 | 10,10         | 201         |
| Каша перловая рассыпчатая                               |               | 150   | 32,91         | 220         |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит             |               | 200   | 27,88         | 115         |
| Хлеб пшеничный  |               | 30    | 15,00         | 75          |
| Хлеб ржаной   |               | 35    | 16,45         | 80          |
| <b>Итого:</b>   | <b>105,00</b> |       | <b>121,72</b> | <b>801</b>  |
| <b>Полдник</b>  |               |       |               |             |
| Пирожок печеный с капустой и<br>луком                   |               | 100   | 42,04         | 247         |
| Напиток из смеси сухофруктов + С<br>вит                 |               | 200   | 16,01         | 66          |
| <b>Итого:</b>   | <b>35,86</b>  |       | <b>58,05</b>  | <b>313</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>                             | <b>220,86</b> |       | <b>247,57</b> | <b>1640</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 91,65                               | 52,39  | 247,57   | 0,71                    | 0,34 | 51,80 | 149,00 | 3,71 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 312,35                              | 673,83 | 198,96   | 10,56                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР

