

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



На 29.03.2023 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	64,97	387
Булочка ванильная		75	33,36	242
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	75,00		106,04	671
Обед				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,51	125
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,00	160
Пюре картофельное		150	13,63	155
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		96,23	786
Весь рацион питания:	171,00		202,26	1457

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
94,28	40,46	202,26	1,24	0,65	42,83	153,26	0,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
375,85	722,61	231,93	26,28				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

