

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №68

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



На 30.03.2023 (четверг)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 50/50 | 10,10 | 201 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150 | 30,98 | 196 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Итого: | 75,00 | | 74,39 | 564 |
| Обед | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | | 60 | 1,42 | 99 |
| Суп с крупой пшенной на курином бульоне (с/н) | | 250 | 2,25 | 58 |
| Курица тушенная в соусе | | 50/50 | 2,90 | 162 |
| Каша рассыпчатая "Булгур" | | 150 | 39,86 | 281 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 105,16 | 863 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 179,56 | 1427 |

| Для всего меню | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| В граммах | | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 45,54 | 51,18 | 179,56 | 0,63 | 0,47 | 58,26 | 118,96 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 189,19 | 546,18 | 240,61 | 12,35 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.