«НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №9

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

М Е Н Ю

На 08.11.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

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		150	30,98	196
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		92,95	706
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		200	6,51	64
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		100	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
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:	105,00		113,70	828
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	35,86		58,58	380
Весь рацион питания:	220,86		265,23	1914

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,69	58,67	265,23	1,93	0,39	40,96	137,63	10,12

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
265,97	576,38	188,90	12,58

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства Алферова А. .