

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Макаронные изделия отварные с сыром		250	56,37	347
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные		100	4,60	42
<b>Итого:</b>	<b>80,00</b>		<b>103,34</b>	<b>657</b>
<b>Обед</b>				
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)		200	8,80	88
Рагу из куриного филе (с картофелем)		300	25,80	369
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>105,00</b>		<b>107,66</b>	<b>788</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>35,86</b>		<b>56,14</b>	<b>305</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>220,86</b>		<b>267,14</b>	<b>1750</b>

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы						
55,85	48,66	267,14		0,68	1,71	59,50	146,01	17,66
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg		Fe				
422,81	640,04	211,52		10,89				

Директор \_\_\_\_\_ (Микалев А. И.)

Зав. производства

*шеф-повар*

Алферова А. .

*Германова И.В.*

