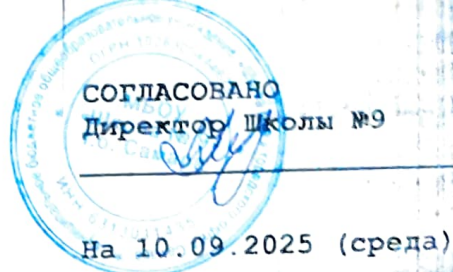


ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Салат из моркови с сахаром	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		109,80	600
Обед			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	250	10,09	90
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Компот ягодный	200	17,43	73
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	100	8,26	93
Итого:		114,99	910
Полдник			
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Итого:		98,10	613
Весь рацион питания:		322,89	2123

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
69,59	62,38	322,89		1,13	0,77	53,94	174,25	18,52
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg		Fe				
453,89	886,09	276,52		16,54				

Директор

(Михалев Л. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

