

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			
Макаронные изделия отварные с сыром	280	63,14	388
Чай с лимоном	217	7,71	42
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	25,00	181
Овощи натуральные соленые (свежие) - огурцы	100	1,70	10
Итого:		97,55	621
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)	250	11,00	110
Рагу из куриного филе (с картофелем)	280	24,08	344
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Сметана	20	0,70	41
Итого:		108,84	826
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Чай с сахаром	210	13,60	40
Итого:		76,66	410
Весь рацион питания:		283,05	1857

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
62,25	55,19	283,05		0,73	1,76	67,02	176,30	20,82
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
545,57	845,96	325,40	30,81					



Директор

(Михаилов Л. И.)