

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

М Е Н Ю

На 12.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/10 | 14,89 | 136 |
| Каша вязкая молочная из ячневой крупы | | 250 | 49,00 | 358 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Итого: | 85,00 | | 81,29 | 644 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н) | | 250 | 16,54 | 163 |
| Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г) | | 60/50 | 14,00 | 130 |
| Картофель отварной с луком | | 180 | 25,01 | 200 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 110,00 | | 103,00 | 714 |
| Полдник | | | | |
| Булочка домашняя | | 100 | 43,92 | 318 |
| Сок фруктовый | | 200 | 20,20 | 92 |
| Итого: | 54,13 | | 64,12 | 410 |
| Весь рацион питания: | 249,13 | | 248,41 | 1768 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 45,60 | 58,89 | 248,41 | 0,98 | 1,23 | 61,40 | 239,50 | 0,49 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 514,11 | 905,72 | 258,86 | 24,24 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

