

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

На 15.10.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Пряники		80	54,65	298
Каша рисовая вязкая молочная с маслом		250	52,92	324
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		130,27	739
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		200	8,69	74
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		113,12	787
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	35,86		68,80	338
Весь рацион питания:	220,86		312,20	1864

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,06	48,38	312,20	1,01	0,61	16,67	135,07	1,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
469,28	818,07	288,56	30,73				