

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	80,00		80,90	516
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Плов из курицы		50/150	36,77	400
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	105,00		103,92	811
Полдник				
Булочка с повидлом обсыпная		75	30,85	240
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	35,86		62,86	373
Весь рацион питания:	220,86		247,68	1700

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,87	54,02	247,68	0,89	0,87	38,18	101,04	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
500,76	738,51	241,35	10,15				