

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №9

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №9

М Е Н Ю

На 23.11.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда   | Цена | Выход  | Углеводы | Ккал |
|--|------|--------|----------|------|
| Первый завтрак   |      |        |          |      |
| Салат витаминный (н)   |      | 100    | 24,73    | 187  |
| Котлеты из филе куриного в соусе   |      | 50/50  | 8,14     | 190  |
| Макаронные изделия отварные с маслом   |      | 150/5  | 32,01    | 203  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |      | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный   |      | 50     | 24,60    | 118  |
| Итого:   |      | 75,00  | 103,58   | 756  |
| Обед   |      |        |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем  |      | 250    | 8,14     | 81   |
| Пельмени с маслом  |      | 200/10 | 36,05    | 341  |
| Смородиновый чай   |      | 200/10 | 15,20    | 62   |
| Хлеб пшеничный   |      | 30     | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной  |      | 35     | 16,45    | 80   |
| Салат из свеклы отварной   |      | 100    | 8,26     | 93   |
| Итого:   |      | 96,00  | 98,86    | 728  |
| Весь рацион питания:   |      | 171,00 | 202,44   | 1484 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |       |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|-------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А     | Е    |
| 54,64                               | 39,48  | 202,44   | 0,68                    | 0,42 | 46,32 | 78,98 | 5,88 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |       |      |
| Са                                  | Р      | Мг       | Fe                      |      |       |       |      |
| 215,26                              | 443,92 | 147,47   | 9,92                    |      |       |       |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .