

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Бутерброд с сыром | | 30/10 | 14,76 | 107 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом | | 200 | 36,11 | 259 |
| Фрукт (нарезка) | | 120 | 11,76 | 56 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Итого: | | 80,00 | 80,00 | 509 |
| 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 | | 200 | 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. | | 100 | 41,13 | 320 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 32,01 | 133 |
| Итого: | | 35,86 | 73,14 | 453 |
| Весь рацион питания: | | 220,86 | 257,06 | 1773 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-----------|-------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 48,31 | 57,38 | 257,06 | 0,92 | 0,88 | 38,16 | 100,14 | 1,27 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| Са | Р | Mg | Fe |
|--------|--------|--------|-------|
| 502,45 | 751,74 | 246,82 | 10,46 |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова А. .

