

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор Школы №9

На 09.10.2024 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	80,00		95,85	519
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей		200	7,32	76
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	105,00		114,27	885
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	35,86		73,43	443
Весь рацион питания:	220,86		283,56	1847

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,82	52,00	283,56	0,97	0,63	51,71	150,80	15,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
392,53	745,14	249,31	14,83				

*Шоф-новар Герасимова И.В.*