

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	100	8,33	133
Котлеты рыбные из минтая (фарш) с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		75,22	606
Обед			
Салат витаминный (н)	100	24,73	187
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	24,22	138
Котлеты из говядины (ф) с томатным соусом	50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая	200	40,69	246
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		158,83	1038
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:		79,07	436
Весь рацион питания:		313,12	2080

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы						
140,21	65,44	313,12		1,04	0,50	88,59	170,10	10,40
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
459,22	958,32	271,93	15,58					

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР