

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая (фарш) с соусом	50/50	11,40	168
Пюре картофельное	150	20,40	137
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		67,81	526
Обед			
Салат витаминный (н)	60	14,84	112
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	19,38	110
Котлеты из говядины (ф) с томатным соусом	50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая	150	30,52	184
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		133,92	873
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Итого:		58,05	313
Весь рацион питания:		259,78	1712

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
96,48	52,97	259,78	0,79	0,41	63,17	149,16	6,71
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
356,34	763,25	217,64	12,51				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР