

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

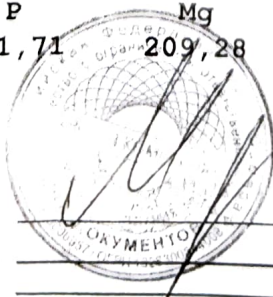
Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	100	11,40	168
Пюре картофельное	185	25,16	169
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Икра кабачковая	99.99	8,33	133
Итого:	615	73,75	599
Обед			
Салат " Летний"	100	6,54	102
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)	250	8,20	96
Биточки из говядины в соусе	100	10,10	201
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	14,76	71
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Каша рассыпчатая перловая	100	21,13	122
Итого:	815	105,05	787
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Снежок	200	12,75	79
Итого:	350	75,81	449
Весь рацион питания:	1780	254,62	1835

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
138,15	62,41	254,62	160,99	0,43	87,46	188,55	4,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
475,78	731,71	209,28	110,91				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. С.