

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



(пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		150	15,60	178
Пюре картофельное маслом и огурцом (сезонно)		185	22,81	193
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	100,58	585	77,11	547
Обед				
Салат " Летний"		100	6,54	102
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	7,61	92
Плов из мяса с крупой перловой *		250	43,36	536
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		49.99	23,50	115
Итого:	144,00	856	121,61	1029
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Снежок		200	12,75	79
Итого:	51,70	350	75,81	449
Весь рацион питания:	296,28	1791	274,53	2025

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
79,52	63,87	274,53	160,82	0,40	96,94	130,40	6,03
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
437,12	849,61	249,80	114,22				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.