

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

На 08.09.2023 (пятница)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/10 | 14,89 | 136 |
| Рис отварной с овощами (мексиканская смесь) | | 250 | 48,00 | 242 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Итого: | 75,00 | | 91,28 | 552 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | | 250 | 16,54 | 163 |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | | 200 | 14,10 | 58 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Рагу из куриного филе (с капустой) | | 250 | 21,50 | 308 |
| Винегрет овощной (лук реп.) | | 60 | 4,37 | 75 |
| Итого: | 96,00 | | 97,56 | 802 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 188,84 | 1354 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | A | E |
| 48,71 | 51,12 | 188,84 | 0,62 | 0,60 | 33,95 | 160,67 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 226,86 | 539,80 | 168,59 | 11,48 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

