

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №9

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №9

М Е Н Ю

На 05.10.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда  | Цена | Выход  | Углеводы | Ккал |
|---|------|--------|----------|------|
| Первый завтрак  |      |        |          |      |
| Салат из свеклы отварной  |      | 60     | 4,96     | 56   |
| Шницель из куриного филе с соусом<br>томатным   |      | 50/50  | 12,00    | 183  |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом   |      | 150/5  | 32,01    | 203  |
| Напиток из свежих ягод (вишня,<br>черная смородина, красная<br>смородина, малина, клубника,<br>ежевика, клюква) |      | 200    | 14,10    | 58   |
| Хлеб пшеничный  |      | 35     | 17,22    | 83   |
| Итого:  |      | 75,00  | 80,29    | 583  |
| Обед  |      |        |          |      |
| Салат витаминный (н)  |      | 60     | 14,84    | 112  |
| Щи из свежей капусты с картофелем   |      | 250    | 8,14     | 81   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в<br>соусе   |      | 60/50  | 9,44     | 142  |
| Каша гречневая рассыпчатая  |      | 150    | 39,86    | 281  |
| Чай с сахаром   |      | 200/10 | 13,60    | 40   |
| Хлеб пшеничный  |      | 30     | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной   |      | 35     | 16,45    | 80   |
| Итого:  |      | 96,00  | 117,09   | 807  |
| Весь рацион питания:  |      | 171,00 | 197,37   | 1390 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 44,90                               | 45,60  | 197,37   | 0,71                    | 0,41 | 33,97 | 116,16 | 3,49 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 234,78                              | 567,48 | 253,69   | 13,93                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтамьянова В. А.