

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 25.09.2024 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы		300	72,54	477
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	86,75		112,62	674
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей		250	9,15	95
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	121,46		123,10	952
Полдник				
Крендель " Сахарный "		120	67,20	444
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	54,13		84,63	517
Весь рацион питания:	262,34		320,35	2143

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,98	66,50	320,35	1,15	0,73	54,84	185,88	18,50
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
533,60	812,07	281,60	15,80				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .