

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 01.10.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Пельмени с маслом		210	36,05	341
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	86,75		68,53	492
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	92
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		126,96	886
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		76,98	382
Весь рацион питания:	262,34		272,48	1760

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах					
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
65,34	50,81	272,48	1,26	0,44	24,25	128,32	0,98	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
285,15	625,57	214,64	14,73					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .