

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 11.09.2024 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым		220	61,36	354
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	86,75		101,43	551
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		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		106,05	867
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	54,13		73,43	443
Весь рацион питания:	262,34		280,91	1861

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,89	54,25	280,91	1,04	0,68	53,82	162,18	18,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
419,81	798,81	258,40	15,26				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.

