

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 24.09.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) порционные		100	4,60	42
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	86,75		71,49	515
Обед				
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		180	39,49	264
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		133,14	873
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		120	50,45	296
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	54,13		66,46	362
Весь рацион питания:	262,34		271,08	1750

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,99	51,55	271,08	0,84	0,33	66,28	163,06	4,26
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
338,46	753,05	227,13	11,60				

Директор

Зав. производства

Алферова А.

(Михалев А. И.)