

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №165

На 12.12.2024 (четверг)

| Наименование блюда                                                                                     | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                                                         |        |       |          |      |
| Макаронные изделия отварные с сыром                                                                    |        | 200   | 45,10    | 277  |
| Кофейный напиток с молоком                                                                             |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Бутерброд с маслом сливочным                                                                           |        | 50/10 | 25,00    | 181  |
| Огурцы натуральные соленые                                                                             |        | 60    | 1,02     | 6    |
| Итого:                                                                                                 | 80,00  |       | 88,49    | 551  |
| Обед                                                                                                   |        |       |          |      |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)                                           |        | 200   | 8,80     | 88   |
| Рагу из куриного филе (с картофелем)                                                                   |        | 250   | 21,50    | 308  |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                            |        | 200   | 32,01    | 133  |
| Хлеб пшеничный                                                                                         |        | 50    | 24,60    | 118  |
| Хлеб ржаной                                                                                            |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Сметана                                                                                                |        | 20    | 0,70     | 41   |
| Итого:                                                                                                 | 105,00 |       | 104,06   | 768  |
| Полдник                                                                                                |        |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и луком                                                                     |        | 100   | 42,04    | 247  |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |        | 200   | 14,10    | 58   |
| Итого:                                                                                                 | 35,86  |       | 56,14    | 305  |
| Весь рацион питания:                                                                                   | 220,86 |       | 248,69   | 1624 |

Для всего меню

В граммах

Белки

48,94

Жиры

46,94

Углеводы

248,69

Витамины в миллиграммах

B1

0,58

B2

1,55

C

50,39

A

161,00

E

14,67

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

395,18

P

580,01

Mg

188,77

Fe

9,69

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОБАР