

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 25.12.2024 (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		200	55,78	322
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Витаминизация (сок, фрукт)		125	12,63	58
Итого:	99,81		108,48	577
Обед				
Суп из овощей		200	7,32	76
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
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
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Витаминизация (сок, фрукт)		125	12,63	58
Итого:	124,81		126,90	943
Полдник				
Крендель "Сахарный"		100	56,00	370
Компот ягодный		200	17,43	73
Итого:	35,86		73,43	443
Весь рацион питания:	260,48		308,82	1963

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,08	52,26	308,82	1,11	0,77	76,71	150,80	15,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
480,03	832,64	299,31	32,33				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .