

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Бутерброд с маслом сливочным		60	25,00	181
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	86,75		91,40	689
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		60/50	14,00	130
Картофель отварной с луком		180	25,01	200
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	121,46		119,65	792
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		120	66,67	320
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Итого:	54,13		98,68	453
Весь рацион питания:	262,34		309,73	1934

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,84	49,25	309,73	0,79	1,10	42,17	235,50	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
469,31	836,63	211,09	10,79				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

