

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				
Фрукт (нарезка)		120	11,76	56
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	86,75		106,78	682
Обед				
Рассольник Ленинградский на курином бульоне (с/н)		250	12,50	115
Биточки из филе кур с соусом		120	14,78	214
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
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
Сметана		20	0,70	41
Итого:	121,46		110,71	819
Полдник				
Плюшка московская		120	67,20	420
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		81,30	478
Весь рацион питания:	262,34		298,79	1979

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,57	57,21	298,79	0,66	0,96	28,21	298,97	0,53
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
614,50	632,79	156,69	8,72				

Директор

(Михаилев А. И.) ШЕФ-ПОВАР

Зав. производства



ИСПОЛНИТЕЛЬ