

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 19.11.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	86,75		111,21	717
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	92
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
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		122,30	853
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		120	49,10	267
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		76,98	382
Весь рацион питания:	262,34		310,49	1952

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,08	56,69	310,49	1,15	0,72	17,65	169,78	0,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
436,08	883,66	301,95	32,31				

Директор

(Михалев А. И.)

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ШЕФ-ПОВАР

Зав. производства

Алферова А.