

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				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		100	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		180	38,04	233
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	86,75		100,01	743
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		200	43,88	293
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Сметана		20	0,70	41
Итого:	121,46		124,26	837
Полдник				
Булочка ванильная		120	53,38	386
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	54,13		67,48	444
Весь рацион питания:	262,34		291,75	2024

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
58,59	58,06	291,75

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
2,03	0,42	40,21	174,40	7,12

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
295,09	654,80	201,89	13,02

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

