

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №7

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №7

На 08.12.2022 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из редьки с морковью		50	2,53	36
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	70,00		66,75	532
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Гуляш		50	1,45	111
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	90,00		88,27	671
Весь рацион питания:	160,00		155,02	1203

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
39,86	45,64	155,02	0,30	0,38	29,21	123,36	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
155,89	570,74	123,61	9,55					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №7

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №7

На 08.12.2022 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из редьки с морковью		50	2,53	36
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	70,00		66,75	532
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Гуляш		50	1,45	111
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сметана		20	0,70	41
Итого:	90,00		88,27	671
Весь рацион питания:	160,00		155,02	1203

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
39,86	45,64	155,02	0,30	0,38	29,21	123,36	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
155,89	570,74	123,61	9,55					

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамьянова В. А.

## Расход по блюдам - Первый завтрак

Брутто

Школа №7

На 08.12.2022 (четверг)

Наименование	Салат из редьки с морковью / 1.1 /	Плов из филе кур / 1.1 /	Чай с сахаром (н) / 1.1 /	Хлеб пшеничный /
Вода кипяченая			0,15	
Лук репчатый	0,012			
Масло растительное	0,003	0,01		
Морковь	0,0156	0,015		
Редька зеленая	0,0457			
Рис	0,052			
Сахар		0,012		
Соль пищевая йодированная	0,002	0,003		
Томат паста		0,006		
Филе куриное		0,072		
Хлеб пшеничный				0,0515
Чай высшего или 1-го сорта			0,0005	

## Расход по блюдам - Обед

Брутто

Школа №7

На 08.12.2022 (четверг)

Наименование	Щи из свежей капусты с картофелем / 1.1 /	Каша перловая а, рассыпчатая / 1.1 /	Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, перловая а, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) / 1.1 /
Вода кипяченая	0,2	0,0395	0,2
Товядина			
Капуста белокочанная, свежая	0,0625		
Картофель	0,04		
Кислота лимонная		0,05	0,0001
Крупа перловая	0,012	0,006	
Лук репчатый	0,005	0,0025	
Масло растительное		0,005	
Масло сливочное	0,012		0,005
Морковь			
Мука в/с	0,0013	0,001	
Петрушка			
Сахар			0,017
Смесь свежемороженой ягоды			0,025
Сметана			
Соль пищевая йодированная	0,0008	0,003	
Томат паста	0,001		
Томатная паста		0,004	
Хлеб пшеничный			
Хлеб ржаной			



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

## Расход по блюдам - Обед

Брутто

Школа №7  
На 08.12.2022 (четверг)

Наименование	Хлеб пшеничны й / 1.1	Хлеб ржаной / 1.1 /	Сметана / 1.1 /
Вода кипяченая			
Говядина			
Капуста белокочанная, свежая			
Картофель			
Кислота лимонная			
Крупа перловая			
Лук репчатый			
Масло растительное			
Масло сливочное			
Морковь			
Мука в/с			
Петрушка			
Сахар			
Смесь свежемороженой ягоды			
Сметана			0,0201
Соль пищевая йодированная			
Томат паста			
Томатная паста			
Хлеб пшеничный		0,0309	
Хлеб ржаной			0,035



(Михалев А.И.)

Директор

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.