ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №7

Школа №7

М Е Н Ю

На 28.02.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом		220	73,13	444
Молоко сгущеное		30	16,65	98
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		131,21	757
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
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
Курица отварная с соусом		100	1,09	176
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Итого:	110,00		111,64	910
Полдник				
Крендель " Сахарный "		100	56,00	370
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		83,88	485
Весь рацион питания:	249,13		326,73	2152

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,12	62,66	326,73	0,76	0,87	26,70	178,80	17,12

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
439,23	953,70	338,10	15,44

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства Алферова А. .