

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №7

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №7

На 21.06.2023 (среда)



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Сыр (порциями) | | 15 | 0,00 | 55 |
| Котлеты рыбные из минтая с соусом | | 50/50 | 11,40 | 168 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 39,86 | 281 |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит | | 200 | 27,88 | 115 |
| Фрукт | | 140 | 9,10 | 49 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 97,00 | | 112,84 | 786 |
| Обед | | | | |
| Винегрет овощной (лук реп.) | | 60 | 4,37 | 75 |
| Суп картофельный с бобовыми | | 250 | 16,54 | 163 |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 100 | 10,10 | 201 |
| Пюре картофельное | | 150 | 20,40 | 137 |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит | | 200 | 27,88 | 115 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 107,65 | | 120,34 | 889 |
| Весь рацион питания: | 204,65 | | 233,18 | 1675 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 49,61 | 56,44 | 233,18 | 1,03 | 0,50 | 36,31 | 155,70 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 420,37 | 807,62 | 305,44 | 15,37 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

