

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 20.03.2025 (четверг)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из соленых огурцов с реп. луком | | 100 | 2,58 | 59 |
| Котлеты из филе куриного в соусе | | 100 | 8,14 | 190 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150 | 30,98 | 196 |
| Чай с сахаром | | 210 | 13,60 | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Итого: | 85,00 | | 70,29 | 560 |
| Обед | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н) | | 200 | 6,56 | 77 |
| Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом | | 100 | 11,48 | 223 |
| Каша перловая рассыпчатая | | 150 | 30,52 | 184 |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | | 200 | 14,10 | 58 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Сметана | | 20 | 0,70 | 41 |
| Итого: | 110,17 | | 94,81 | 738 |
| Полдник | | | | |
| Булочка ванильная | | 100 | 44,48 | 322 |
| Компот ягодный | | 200 | 17,43 | 73 |
| Итого: | 37,83 | | 61,91 | 395 |
| Весь рацион питания: | 233,00 | | 227,02 | 1693 |

Для всего меню

В граммах

Белки Жиры Углеводы

42,10 53,75 227,02

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca P Mg Fe

207,58 456,99 149,33 9,52

Витамины в миллиграммах

B1 B2 C A E

1,96 0,34 55,66 171,37 4,12

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР