

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 20.02.2025 (четверг)

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		150	30,98	196
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	85,00		92,95	706
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с/н)		200	6,56	77
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
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:	110,17		109,32	724
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	37,83		58,58	380
Весь рацион питания:	233,00		260,85	1810

Для всего меню

В граммах

Белки

53,11

Жиры

47,64

Углеводы

260,85

Витамины в миллиграммах

B1

1,97

B2

0,41

C

37,07

A

163,63

E

7,12

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

276,37

P

569,14

Mg

186,08

Fe

12,27

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

