

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №161

На 28.01.2025 (вторник)

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Икра кабачковая | | 60 | 5,00 | 80 |
| Котлеты рыбные из минтая с соусом | | 50/50 | 11,40 | 168 |
| Пюре картофельное | | 180 | 24,48 | 164 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Итого: | 91,52 | | 71,89 | 553 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н | | 250 | 24,22 | 138 |
| Котлеты из говядины с томатным соусом | | 100 | 10,39 | 166 |
| Каша перловая рассыпчатая | | 200 | 40,69 | 246 |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит | | 200 | 27,88 | 115 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 15,00 | 75 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 128,14 | | 134,63 | 820 |
| Полдник | | | | |
| Пирожок печеный с капустой и луком | | 120 | 50,45 | 296 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Итого: | 57,11 | | 66,46 | 362 |
| Весь рацион питания: | 276,77 | | 272,98 | 1735 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 94,97 | 50,30 | 272,98 | 0,80 | 0,37 | 60,88 | 168,39 | 4,26 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 346,89 | 773,15 | 221,94 | 11,53 | | | | |

Директор _____

Зав. производства _____

(Михалев А. И.)

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР
