

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №161

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



СОГЛАСОВАНО

Директор Школы №161

На 29.04.2025 (вторник)

| Наименование блюда                                   | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|------------------------------------------------------|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                       |        |       |          |      |
| Икра кабачковая                                      |        | 60    | 5,00     | 80   |
| Котлеты рыбные из минтая (филе) с соусом             |        | 100   | 11,40    | 168  |
| Пюре картофельное                                    |        | 150   | 20,40    | 137  |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит                 |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Итого:                                               | 85,00  |       | 67,81    | 526  |
| Обед                                                 |        |       |          |      |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/и |        | 200   | 19,38    | 110  |
| Котлеты из говядины с томатным соусом                |        | 100   | 10,39    | 166  |
| Каша перловая рассыпчатая                            |        | 150   | 30,52    | 184  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит             |        | 200   | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной                                          |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                               | 110,17 |       | 119,62   | 730  |
| Полдник                                              |        |       |          |      |
| Пирожок печеный с капустой и луком                   |        | 100   | 42,04    | 247  |
| Компот из смеси сухофруктов                          |        | 200   | 32,01    | 133  |
| Итого:                                               | 37,83  |       | 74,05    | 380  |
| Весь рацион питания:                                 | 233,00 |       | 261,47   | 1636 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 91,22                               | 46,09  | 261,47   | 0,72                    | 0,36 | 52,16 | 149,00 | 3,71 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 328,59                              | 685,55 | 207,69   | 10,90                   |      |       |        |      |



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР