

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



| Наименование блюда   | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак   |        |       |          |      |
| Бутерброд с сыром  |        | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом                   |        | 200   | 36,11    | 259  |
| Сок фруктовый  |        | 125   | 12,60    | 56   |
| Кофейный напиток с молоком                                   |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:   | 85,00  | 585   | 90,78    | 577  |
| Обед   |        |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью |        | 60    | 3,88     | 36   |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н         |        | 200   | 19,38    | 110  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                 |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный   |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной  |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Плов из курицы   |        | 250   | 45,96    | 500  |
| Итого:   | 114,91 | 775   | 116,68   | 867  |
| Полдник  |        |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                  |        | 100   | 41,13    | 320  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                 |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Итого:   | 39,46  | 300   | 57,14    | 386  |
| Весь рацион питания:   | 239,37 | 1660  | 264,59   | 1830 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 52,48                               | 61,83  | 264,59   | 0,78                    | 0,89 | 23,75 | 116,79 | 1,27 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 499,53                              | 755,56 | 229,29   | 11,01                   |      |       |        |      |



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



| Наименование блюда   | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>  |        |       |          |      |
| Бутерброд с сыром  |        | 60    | 24,70    | 175  |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом                   |        | 250   | 45,13    | 324  |
| Сок фруктовый  |        | 125   | 12,60    | 56   |
| Кофейный напиток с молоком                                   |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:   | 95,46  | 635   | 99,80    | 642  |
| <b>Обед</b>  |        |       |          |      |
| Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью |        | 100   | 6,47     | 60   |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н         |        | 250   | 24,22    | 138  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                 |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный   |        | 30    | 15,00    | 75   |
| Хлеб ржаной  |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Плов из курицы   |        | 280   | 51,48    | 560  |
| Итого:   | 133,65 | 895   | 129,62   | 979  |
| <b>Полдник</b>   |        |       |          |      |
| Булочка с повидлом обсыпная                                  |        | 150   | 61,70    | 480  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                 |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Итого:   | 59,57  | 350   | 77,70    | 546  |
| Весь рацион питания:   | 288,68 | 1880  | 307,13   | 2167 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 61,30                               | 76,28  | 307,13   | 0,97                    | 1,00 | 32,77 | 131,68 | 1,47 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 567,55                              | 898,16 | 276,83   | 12,79                   |      |       |        |      |



Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

(Михалев А. И.)  
Алферова А.