

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				
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом		50/50	10,40	119
Пюре картофельное маслом и огурцом (сезонно)		150/5/30	22,81	193
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	95,00	535	71,91	488
Обед				
Салат " Летний"		100	6,54	102
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	7,61	92
Плов из мяса с крупой перловой *		250	43,36	536
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		49.99	23,50	115
Итого:	149,58	856	121,61	1029
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		150	63,06	370
Снежок		200	12,75	79
Итого:	51,70	350	75,81	449
Весь рацион питания:	296,28	1741	269,33	1966

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
74,51	61,80	269,33	160,81	0,38	96,72	121,90	6,03
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
429,62	842,11	247,30	113,72				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. С.