

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				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		250	54,33	375
Бутерброд с маслом и сыром		30/10/15	15,08	204
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	117,00	575	101,80	804
Обед				
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
Плов из филе кур		250	32,53	403
Напиток из смеси сухофруктов		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	127,58	865	110,67	822
Полдник				
Печенье		130	96,72	542
Сок		200	20,20	92
Итого:	51,70	330	116,92	634
Весь рацион питания:	296,28	1770	329,39	2260

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,88	75,72	329,39	0,69	1,12	33,27	352,50	2,15
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
551,04	844,65	238,35	15,43				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.