

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Салат из моркови с сахаром	60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым	210	58,57	338
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
<b>Итого:</b>		<b>94,05</b>	<b>502</b>
<b>Обед</b>			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	200	8,07	72
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	60	4,96	56
<b>Итого:</b>		<b>94,67</b>	<b>759</b>
<b>Полдник</b>			
Крендель " Сахарный "	100	56,00	370
Компот ягодный	200	17,43	73
<b>Итого:</b>		<b>73,43</b>	<b>443</b>
<b>Весь рацион питания:</b>		<b>262,15</b>	<b>1704</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,36	48,84	262,15	0,89	0,60	47,73	153,49	15,06
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
365,04	700,60	217,69	13,32				

Директор \_\_\_\_\_

(Михаев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_



ИСПОЛНИТЕЛЬ  
ШЕФ-ПОВАР

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Салат из моркови с сахаром	100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250	69,72	403
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
<b>Итого:</b>		<b>109,80</b>	<b>600</b>
<b>Обед</b>			
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)	250	10,09	90
Курица отварная с соусом	100	1,09	176
Пюре из гороха с маслом	200	46,67	323
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	14,10	58
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Салат из свеклы отварной	100	8,26	93
<b>Итого:</b>		<b>111,66</b>	<b>895</b>
<b>Полдник</b>			
Крендель " Сахарный "	150	84,00	555
Компот ягодный	200	17,43	73
<b>Итого:</b>		<b>101,43</b>	<b>628</b>
<b>Весь рацион питания:</b>		<b>322,89</b>	<b>2123</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
69,59	62,38	322,89	1,13	0,77	53,94	174,25	18,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
453,89	886,09	276,52	16,54				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

