

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	60	5,00	80
Курица тушенная в соусе	100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая	150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		78,77	664
Обед			
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	200	15,03	106
Печень по-строгановски (г)	100	3,52	185
Пюре картофельное	150	20,40	137
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		107,92	745
Полдник			
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Итого:		55,74	361
Весь рацион питания:		242,43	1770

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1
107,91	62,80	242,43	0,94

Витамины в миллиграммах

В2	С	А	Е
145,44	85,56	5902,44	1,31

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
253,97	782,34	298,00	17,66

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Икра кабачковая	100	8,33	133
Курица тушенная в соусе	100	2,90	162
Каша гречневая рассыпчатая	180	47,83	337
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Итого:		90,07	773
Обед			
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	250	18,79	133
Печень по-строгановски (г)	100	3,52	185
Пюре картофельное	180	24,48	164
Напиток из плодов шиповника	200	27,52	112
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:		115,76	799
Полдник			
Булочка дорожная (ш)	150	63,21	482
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Итого:		76,81	522
Весь рацион питания:		282,65	2094

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
148,54	77,43	282,65	1,09	145,53	93,42	5929,75	1,31	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
297,96	898,30	351,97	19,85					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

