

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>			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200	36,11	259
Фрукт (сезонный)	120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>89,94</b>	<b>577</b>
<b>Обед</b>			
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
Плов из курицы	250	45,96	500
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	50	25,00	125
Хлеб ржаной	50	23,50	115
<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>133,73</b>	<b>952</b>
<b>Полдник</b>			
Булочка с повидлом обсыпная	100	41,13	320
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>73,14</b>	<b>453</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>1690</b>	<b>296,80</b>	<b>1982</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,97	62,99	296,80	0,86	0,92	33,61	116,79	1,62
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
535,27	789,04	255,28	12,76				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №27

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №27



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Бутерброд с сыром	60	24,70	175
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250	45,13	324
Фрукт (сезонный)	120	11,76	56
Кофейный напиток с молоком	200	17,37	87
Итого:	630	98,96	642
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 курицы	280	51,48	560
Напиток из смеси сухофруктов	200	16,01	66
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	895	129,62	979
Полдник			
Булочка с повидлом обсыпная	150	61,70	480
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Итого:	350	93,71	613
Весь рацион питания:	1875	322,29	2234

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,48	76,68	322,29	1,00	1,03	42,63	131,68	1,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
595,99	916,08	292,36	13,77				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар

\_\_\_\_\_  
(Михалев А. И.)  
\_\_\_\_\_  
Алферова А. .

