ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

Школа №164

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №164

М Е Н Ю

На 09.09.2022 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		160	10,40	56
Каша вязкая молочная из гречневой крупы		200	54,30	352
Булочка "Веснушка"		60	28,68	167
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	14,49	70
Итого:	70,00		121,47	701
Обед				
Суп из овощей		250	9,15	95
Рагу из куриного филе		50/150	15,20	217
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	0,00	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Чеснок		5	1,55	1
Зелень		3	0,23	2
Итого:	90,00		64,93	617
Весь рацион питания:	160,00		186,40	1318

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
35,60	39,81	186,40	0,54	0,47	36,93	73,00	17,05

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
361,22	570,07	191,34	10,49

Директор _____ (Михалев А. И.)

Бригадир Калькулятор Ахтамянова В. А.