ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №164

Школа №164

М Е Н Ю

На 10.10.2022
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		130	8,45	46
Овощи натуральные свежие - помидоры		50	1,90	11
Омлет натуральный		110	2,04	224
Чай с сахаром (н)		200	13,60	56
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	70,00		40,75	408
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Зелень		3	0,23	2
Котлеты из говядины		50	6,61	161
Бобовые отварные		150	23,29	137
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	90,00		87,41	616
Весь рацион питания:	160,00		128,16	1024

Для всего меню

В граммах			Витамины в милиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
38,61	38,82	128,16	0,74	0,58	22,78	292,46	0,04

Минеральные вещества в милиграммах

Ca	P	Mg	Fe
272,79	522,89	125,36	10,67

Российская Федерация город Самара Общество с ограниченной ответственностью «НОВАЯ КОМПАНИЯ» ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Директор _____ (Михалев А. И.)

Бригадир Калькулятор Ахтамянова В. А.