

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Школа-интернат №1"

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 09.02.2022 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша пшенная жидкая на молоке		210	40,13	287
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Кофейный напиток		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 48,12		85,21	648
Второй завтрак				
Фрукты		185	14,92	79
	Итого: 27,23		14,92	79
Обед				
Салат из свеклы		100	8,36	94
Чеснок		5	1,55	1
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,48	94
Бефстроганов из печени (г)		100	3,20	230
Каша гречневая рассыпчатая		150	38,68	244
Компот из смеси сухофруктов		200	27,77	113
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого: 78,94		114,75	915
Полдник				
Пудинг из творога с рисом		130	24,61	291
Молоко сгущенное		20	1,25	71
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 47,83		51,26	467
Первый ужин				
Салат из белокочанной капусты (с морковью)		100	9,02	88
Котлеты, биточки, шницели рубленые		60	9,64	139
Пюре картофельное		200	27,25	183
Чай с лимоном		207	10,56	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого: 80,45		85,47	592
Второй ужин				
Кефир		100	3,60	45
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
	Итого: 10,37		18,10	115
	Весь рацион питания: 292,94		369,71	2816

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
104,86	96,84	369,71	11,44	1,72	207,18	317,06	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
939,46	1653,90	496,61	123,81				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.