

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Школы-интернат №1"

МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

На 01.03.2022 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Сыр (порциями)		15	0,00	54
Кофейный напиток		200	15,96	101
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Суп молочный с макаронными изделиями		250	23,55	181
	Итого: 65,00		68,63	542
Второй завтрак				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
Обед				
Салат из свеклы		100	8,36	94
Суп картофельный с мучными клецками		250	11,03	80
Горошница (гороховое пюре)		155	19,43	213
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
Гуляш		100	5,50	255
	Итого: 100,00		91,79	869
Полдник				
Запеканка рисовая с творогом		130	43,21	263
Молоко сгущенное		20	1,25	71
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		69,86	439
Первый ужин				
Огурец соленый		50	0,15	1
Котлеты рыбные запеченные (м)		80	7,67	107
Пюре картофельное		200	27,25	183
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
Печенье		15	7,75	52
	Итого: 60,00		82,34	525
Второй ужин				
Йогурт		100	7,97	63
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		17,64	110
Весь рацион питания: 280,00			340,73	2540

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
129,04	77,33	340,73		1,73	1,52	229,13	282,38	3,51
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg		Fe				
842,08	1561,43	388,46		17,99				

Директор

(Михаев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.