

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ "Школа-интернат №1"

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Каша молочная жидкая "Геркулес"*		210	33,29	265
Бутерброды с маслом		30/10	14,62	136
Какао с молоком		200	17,58	119
Хлеб пшеничный		30	14,50	70
Сыр (порциями)		15	0,00	54
	Итого: 65,00		79,99	644
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукты		130	10,49	55
	Итого: 20,00		10,49	55
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы		50	4,18	47
Суп картофельный с горохом		250	16,31	134
Рыба тушеная с овощами (и)		50/60	3,30	111
Рис отварной		150	34,86	200
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб ржаной		80	26,72	139
	Итого: 100,00		106,12	719
<b>Полдник</b>				
Ватрушка с повидлом		100	63,02	318
Сок фруктовый		200	25,40	105
	Итого: 20,00		88,42	423
<b>Первый ужин</b>				
Салат из горошка зеленого консервированного		50	3,13	42
Рагу из курицы (ф)		200	21,99	215
Чай с сахаром		200	10,51	42
Хлеб пшеничный		60	29,00	140
	Итого: 60,00		64,63	439
<b>Второй ужин</b>				
Ряженка		100	4,20	51
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
	Итого: 15,00		13,87	98
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>280,00</b>		<b>363,51</b>	<b>2378</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
80,54	65,84	363,51	1,66	1,60	219,47	285,37	2,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
906,43	1598,67	381,36	19,38				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.