

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ "Росток" (школа)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | | 250 | 54,33 | 375 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Бутерброд с маслом и сыром | | 55 | 15,08 | 204 |
| Яйца вареные | | 40 | 0,03 | 63 |
| Итого: | 105,00 | | 86,80 | 729 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н) | | 250 | 16,54 | 163 |
| Плов из курицы | | 200 | 36,77 | 400 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 25,00 | 125 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью | | 100 | 6,47 | 60 |
| Итого: | 119,70 | | 117,23 | 894 |
| Весь рацион питания: | 224,70 | | 204,03 | 1623 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 48,81 | 63,98 | 204,03 | 0,69 | 1,02 | 26,53 | 291,10 | 1,99 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 527,49 | 614,61 | 200,34 | 8,82 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

