

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                           | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                        |        |       |          |      |
| Яйца вареные                                 |        | 40    | 0,03     | 63   |
| Бутерброд с маслом сливочным                 |        | 50/10 | 25,00    | 181  |
| Каша вязкая молочная из ячневой крупы        |        | 200   | 39,20    | 286  |
| Кофейный напиток с молоком                   |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                       | 80,00  |       | 81,60    | 617  |
| <b>Обед</b>                                  |        |       |          |      |
| Суп картофельный с бобовыми                  |        | 200   | 13,23    | 130  |
| Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г) |        | 110   | 14,00    | 130  |
| Каша кукурузная с маслом сливочным           |        | 150   | 37,56    | 244  |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит         |        | 200   | 16,01    | 66   |
| Хлеб пшеничный                               |        | 50    | 25,00    | 125  |
| Хлеб ржаной                                  |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                       | 105,00 |       | 122,24   | 775  |
| <b>Полдник</b>                               |        |       |          |      |
| Пирожок печеный с ягодой                     |        | 75    | 36,53    | 125  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит     |        | 200   | 27,88    | 115  |
| Итого:                                       | 35,86  |       | 64,41    | 240  |
| Весь рацион питания:                         | 220,86 |       | 268,25   | 1632 |

| Для всего меню                      |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| В граммах                           |        |          | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | 0,72                    | 0,96 | 15,28 | 259,30 | 0,82 |
| 44,63                               | 44,20  | 268,25   |                         |      |       |        |      |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 395,38                              | 730,72 | 184,81   | 10,46                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

