

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Сосиски отварные с соусом	50/50	3,75	204
Макаронные изделия отварные с маслом	200	41,30	262
Чай с лимоном	200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Итого:		77,36	626
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)	250	11,00	110
Рагу из куриного филе (с картофелем)	280	24,08	344
Компот из смеси сухофруктов	200	32,01	133
Хлеб пшеничный	50	24,60	118
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Сметана	20	0,70	41
Итого:		108,84	826
Полдник			
Пирожок печеный с капустой и луком	150	63,06	370
Чай с сахаром	210	13,60	40
Итого:		76,66	410
Весь рацион питания:		262,86	1862

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
60,34	60,84	262,86		0,69	0,68	64,15	138,16	4,11
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg		Fe				
427,59	793,34	289,80		29,51				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

