

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Лицей
Философии" г.о. Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 21.03.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Зеленый горошек порц.		40	2,40	15
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Макаронные изделия отварные с маслом		180	37,17	236
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Итого:	85,00		76,57	570
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Пельмени с маслом		210	36,05	341
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Салат "Свекольные палочки"		100	8,26	93
Итого:	110,00		107,60	771
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Компот из черной смородины		200	28,86	123
Итого:	54,13		73,34	445
Весь рацион питания:	249,13		257,51	1786

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
56,68	41,71	257,51

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,59	0,44	55,09	107,96	0,22

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
189,87	437,20	153,43	8,56

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

