

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с сахаром		210	13,60	40
Пряники		90	61,48	336
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Итого:	95,46	550	151,44	805
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		260	11,45	151
Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)		100	9,30	180
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	341
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	133,65	825	126,75	942
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		150	61,38	334
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	59,57	350	89,26	449
Весь рацион питания:	288,68	1725	367,44	2196

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
64,56	52,98	367,44	1,19	0,42	13,92	109,16	1,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
341,88	673,72	201,29	14,80				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.