

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

на 12.03.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>87,65</b>	<b>616</b>
<b>Обед</b>				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>149,44</b>	<b>1046</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>58,05</b>	<b>313</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>295,14</b>	<b>1975</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
101,17	59,70	295,14	1,01	0,49	69,85	138,10	6,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
378,64	902,37	393,78	17,00				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

