

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

Возрастная категория: 12-18 лет



На 12.04.2024 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		50/10	25,00	181
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		250	49,00	358
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	85,00		91,40	689
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые г)		110	14,00	130
Картофель отварной с луком		180	25,01	200
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		113,00	764
Полдник				
Пирожок печеный с ягодой		100	48,71	167
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		76,59	282
Весь рацион питания:	249,13		280,99	1735

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,93	49,36	280,99	0,86	1,06	42,63	235,50	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
443,49	771,89	204,06	10,22				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

