

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 20.02.2024 (вторник)

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 лимоном		200/7/10	7,71	42
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Итого:	85,00		111,21	717
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем		250	10,93	96
Котлеты из говядины с томатным соусом		100	10,10	201
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Маринад овощной		100	8,20	104
Итого:	110,00		133,39	960
Полдник				
Пирожок печеный с картофелем		100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	54,13		68,80	338
Весь рацион питания:	249,13		313,39	2015

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,90	61,42	313,39	0,73	0,68	30,30	169,17	4,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
401,58	888,15	304,23	30,73				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .