

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				
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
Каша кукурузная с маслом сливочным		180	45,07	293
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		133,06	857
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		301,05	1828

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
50,21	49,98	301,05		0,82	1,02	16,77	280,50	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg		Fe				
451,30	838,05	207,91		11,60				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

