

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        |
|--|---------------|----------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                    |               |          |               |             |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                            | <b>85,00</b>  |          | <b>111,21</b> | <b>717</b>  |
| <b>Обед</b>                              |               |          |               |             |
| Борщ со свежей капустой, картофелем      |               | 250      | 10,93         | 96          |
| Котлеты из говядины с томатным соусом    |               | 100      | 10,10         | 201         |
| Пюре из гороха с маслом                  |               | 180      | 42,00         | 290         |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит |               | 200      | 27,88         | 115         |
| Хлеб пшеничный                           |               | 30       | 14,76         | 71          |
| Хлеб ржаной                              |               | 35       | 16,45         | 80          |
| Икра морковная                           |               | 100      | 0,35          | 91          |
| <b>Итого:</b>                            | <b>110,00</b> |          | <b>122,47</b> | <b>944</b>  |
| <b>Полдник</b>                           |               |          |               |             |
| Пирожок печеный с картофелем             |               | 100      | 40,92         | 223         |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит |               | 200      | 27,88         | 115         |
| <b>Итого:</b>                            | <b>54,13</b>  |          | <b>68,80</b>  | <b>338</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>              | <b>249,13</b> |          | <b>302,47</b> | <b>1999</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 65,69                               | 53,69  | 302,47   | 1,17                    | 0,78 | 22,12 | 160,17 | 0,32 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 480,02                              | 957,03 | 325,84   | 33,11                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

