

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

На 07.09.2023 (четверг)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	195
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>87,31</b>	<b>630</b>
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе		110	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		210	13,60	40
Салат витаминный		60	3,16	48
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>105,41</b>	<b>743</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>192,72</b>	<b>1373</b>

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы						
41,56	45,19	192,72		0,60	0,41	27,27	116,90	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
205,03	523,27	240,84	12,65					



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.