

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №9

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №9

Школа №9
г.о. Самара

На 17.09.2024 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка дорожная (ш)		100	42,14	321
Залеканка рисовая с творогом и повидлом		220	61,36	354
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	86,75		111,21	717
Обед				
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250	10,87	92
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Пюре из гороха с маслом		200	46,67	323
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	15,00	75
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	121,46		126,96	886
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:	262,34		306,97	1941

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,64	56,88	306,97	1,21	0,74	17,52	173,78	0,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
446,32	907,14	308,46	32,86				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

