

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара
 На 09.10.2023
 (понедельник)

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	13,72	66
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Бутерброд с сыром		30/15	14,76	125
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	75,00		84,94	540
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		117,06	813
Весь рацион питания:	171,00		202,00	1353

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,52	0,40	36,86	154,46	0,07
32,80	37,37	202,00					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
411,60	439,16	103,04	9,25				

Директор _____

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 09.10.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	13,72	66
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	42,36	291
Бутерброд с сыром		30/15	14,76	125
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Итого:	75,00		84,94	540
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		60	3,88	36
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		117,06	813
Весь рацион питания:	171,00		202,00	1353

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,52	0,40	36,86	154,46	0,07
32,80	37,37	202,00					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
411,60	439,16	103,04	9,25				

Директор

(Михалев И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

