

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		50	3,23	30
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		69,86	536
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Итого:	96,00		98,00	670
Весь рацион питания:	171,00		167,86	1206

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,79	0,41	28,05	113,40	0,00
48,98	39,78	167,86					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
231,11	637,19	173,82	12,02				

Директор _____

(Михалев А.И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 30.03.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		50	3,23	30
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		69,86	536
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Итого:	96,00		98,00	670
Весь рацион питания:	171,00		167,86	1206

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,98	39,78	167,86	0,79	0,41	28,05	113,40	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
231,11	637,19	173,82	12,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамиянова В. А.

