

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.03.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукты свежие - груши (н)		165	77,88	330
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Булочка дорожная (ш)		50	21,07	161
Итого:	75,00		152,43	837
Обед				
Суп с рыбными консервами (сельдь)		250	14,34	168
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Рагу из овощей		150	12,29	203
Салат "Свекольные палочки"		60	4,96	56
Итого:	96,00		102,31	883
Весь рацион питания:	171,00		254,74	1720

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,90	57,18	254,74	0,82	0,87	67,34	141,91	0,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
422,79	598,95	338,94	11,83				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.03.2023 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукты свежие - груши (н)		165	77,88	330
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Булочка дорожная (ш)		50	21,07	161
Итого:	75,00		152,43	837
Обед				
Суп с рыбными консервами (сельдь)		250	14,34	168
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Рагу из овощей		150	12,29	203
Салат "Свекольные палочки"		60	4,96	56
Итого:	96,00		102,31	883
Весь рацион питания:	171,00		254,74	1720

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,90	57,18	254,74	0,82	0,87	67,34	141,91	0,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
422,79	598,95	338,94	11,83				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.