

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

МЕНЮ

На 05.10.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Шницель из куриного филе с соусом томатным | | 50/50 | 12,00 | 183 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150/5 | 32,01 | 203 |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | | 200 | 14,10 | 58 |
| Хлеб пшеничный | | 35 | 17,22 | 83 |
| Итого: | 75,00 | | 80,29 | 583 |
| Обед | | | | |
| Салат витаминный (н) | | 60 | 14,84 | 112 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 8,14 | 81 |
| Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе | | 60/50 | 9,44 | 142 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 39,86 | 281 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 117,09 | 807 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 197,37 | 1390 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 44,90 | 45,60 | 197,37 | 0,71 | 0,41 | 33,97 | 116,16 | 3,49 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 234,78 | 567,48 | 253,69 | 13,93 | | | | |

Директор _____

(Михалев А.И.)

Бригадир

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара
 На 05.10.2023 (четверг)

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|--------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Шницель из куриного филе с соусом томатным | | 50/50 | 12,00 | 183 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | | 150/5 | 32,01 | 203 |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) | | 200 | 14,10 | 58 |
| Хлеб пшеничный | | 35 | 17,22 | 83 |
| Итого: | 75,00 | | 80,29 | 583 |
| Обед | | | | |
| Салат витаминный (н) | | 60 | 14,84 | 112 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 8,14 | 81 |
| Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе | | 60/50 | 9,44 | 142 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 39,86 | 281 |
| Чай с сахаром | | 200/10 | 13,60 | 40 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 117,09 | 807 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 197,37 | 1390 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 44,90 | 45,60 | 197,37 | 0,71 | 0,41 | 33,97 | 116,16 | 3,49 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 234,78 | 567,48 | 253,69 | 13,93 | | | | |

Директор _____

(Михаев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

