

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара
 М Е Н Ю

№ 16 от 10.2023
 (понедельник)



Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/10 | 14,89 | 136 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом | | 205 | 37,01 | 266 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Фрукт | | 140 | 13,72 | 66 |
| Итого: | 75,00 | | 82,99 | 555 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н | | 250 | 24,22 | 138 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | | 50/50 | 9,67 | 127 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 47,83 | 337 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 128,94 | 819 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 211,93 | 1374 |

| Для всего меню | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| В граммах | | | В1 | В2 | С | А | Е |
| Белки | Жиры | Углеводы | 0,86 | 1,34 | 29,01 | 161,80 | 0,83 |
| 37,35 | 40,32 | 211,93 | | | | | |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 390,95 | 836,65 | 339,75 | 15,67 | | | | |

Директор _____

Калькулятор _____

(Михалев А. И.)

Ахтямова В. А.

Бригадир _____



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.10.2023
 (понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/10 | 14,89 | 136 |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом | | 205 | 37,01 | 266 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Фрукт | | 140 | 13,72 | 66 |
| Итого: | 75,00 | | 82,99 | 555 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н | | 250 | 24,22 | 138 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | | 50/50 | 9,67 | 127 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 47,83 | 337 |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит | | 200 | 16,01 | 66 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 128,94 | 819 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 211,93 | 1374 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 37,35 | 40,32 | 211,93 | 0,86 | 1,34 | 29,01 | 161,80 | 0,83 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 390,95 | 836,65 | 339,75 | 15,67 | | | | |

Директор

Бригадир

Калькулятор



Ахтамянова В. А.