

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара

На 09.02.2023 (четверг)

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 (морк.) | | 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 |
| Каша рассыпчатая "Булгур" | | 150 | 39,86 | 281 |
| Чай с лимоном | | 200/7/10 | 7,71 | 42 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 96,12 | 706 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 165,98 | 1242 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 48,10 | 43,52 | 165,98 | 0,50 | 0,59 | 29,97 | 103,41 | 0,01 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 247,55 | 805,04 | 338,72 | 29,38 | | | | |



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова 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 09.02.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|----------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (морк.) | | 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 |
| Каша рассыпчатая "Булгур" | | 150 | 39,86 | 281 |
| Чай с лимоном | | 200/7/10 | 7,71 | 42 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 96,12 | 706 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 165,98 | 1242 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 48,10 | 43,52 | 165,98 | 0,50 | 0,59 | 29,97 | 103,41 | 0,01 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 247,55 | 805,04 | 338,72 | 29,38 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамьянова В. А.