

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

Возрастная категория: 7-11 лет

На 07.12.2023 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
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		50	24,60	118
Итого:	75,00		103,58	756
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Мясо птицы под томатным соусом		190/5	2,40	205
Итого:	96,00		98,12	812
Весь рацион питания:	171,00		201,70	1568

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,12	51,08	201,70	0,61	0,29	47,17	120,12	5,88
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
244,52	612,85	152,02	11,97				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 07.12.2023 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
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		50	24,60	118
Итого:	75,00		103,58	756
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Мясо птицы под томатным соусом		90	2,40	205
Итого:	96,00		98,12	812
Весь рацион питания:	171,00		201,70	1568

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,12	51,08	201,70	0,61	0,29	47,17	120,12	5,88
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
244,52	612,85	152,02	11,97				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

