

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



(вторник)

| Наименование блюда                                   | Цена          | Выход  | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|--------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                                |               |        |               |             |
| Салат из свеклы отварной                             |               | 60     | 4,96          | 56          |
| Шницель рыбный из минтая с соусом                    |               | 50/50  | 8,10          | 156         |
| Пюре картофельное                                    |               | 150    | 20,40         | 137         |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит             |               | 200    | 27,88         | 115         |
| Хлеб пшеничный                                       |               | 50     | 24,60         | 118         |
| <b>Итого:</b>  | <b>75,00</b>  |        | <b>85,94</b>  | <b>582</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |        |               |             |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н |               | 250    | 24,22         | 138         |
| Котлеты из говядины с томатным соусом                |               | 50/50  | 10,10         | 201         |
| Каша кукурузная с маслом сливочным                   |               | 160    | 40,06         | 260         |
| Чай с сахаром  |               | 200/10 | 13,60         | 40          |
| Хлеб пшеничный                                       |               | 30     | 14,76         | 71          |
| Хлеб ржаной  |               | 35     | 16,45         | 80          |
| <b>Итого:</b>  | <b>96,00</b>  |        | <b>119,19</b> | <b>790</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>                          | <b>171,00</b> |        | <b>205,13</b> | <b>1372</b> |

**Для всего меню**

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 38,54                               | 44,08  | 205,13   | 0,63                    | 0,33 | 34,84 | 147,50 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 233,45                              | 618,47 | 169,29   | 12,26                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)



Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтамянова В. А.

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



| Наименование блюда                                   | Цена          | Выход  | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|--------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                                |               |        |               |             |
| Салат из свеклы отварной                             |               | 60     | 4,96          | 56          |
| Шницель рыбный из минтая с соусом                    |               | 50/50  | 8,10          | 156         |
| Пюре картофельное                                    |               | 150    | 20,40         | 137         |
| Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит             |               | 200    | 27,88         | 115         |
| Хлеб пшеничный                                       |               | 50     | 24,60         | 118         |
| <b>Итого:</b>  | <b>75,00</b>  |        | <b>85,94</b>  | <b>582</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |        |               |             |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н |               | 250    | 24,22         | 138         |
| Котлеты из говядины с томатным соусом                |               | 50/50  | 10,10         | 201         |
| Каша кукурузная с маслом сливочным                   |               | 160    | 40,06         | 260         |
| Чай с сахаром  |               | 200/10 | 13,60         | 40          |
| Хлеб пшеничный                                       |               | 30     | 14,76         | 71          |
| Хлеб ржаной  |               | 35     | 16,45         | 80          |
| <b>Итого:</b>  | <b>96,00</b>  |        | <b>119,19</b> | <b>790</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>                          | <b>171,00</b> |        | <b>205,13</b> | <b>1372</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 38,54                               | 44,08  | 205,13   | 0,63                    | 0,33 | 34,84 | 147,50 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 233,45                              | 618,47 | 169,29   | 12,26                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Ахтамянова В. А.