

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.03.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом		200	66,48	404
Молоко сгущенное		30	16,65	98
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		120,68	703
Обед				
Овощи натуральные свежие - огурцы		50	0,95	6
Суп из овощей на курином бульоне		250	9,15	100
Курица отварная		50	0,24	164
Бобовые отварные		150	23,29	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		92,35	670
Весь рацион питания:	171,00		213,03	1373

Для всего меню				Витамины в миллиграммах					
В граммах									
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	
46,04	33,78	213,03		0,69	0,60	66,74	161,03	17,05	
Минеральные вещества в миллиграммах									
Са	Р	Мg	Fe						
435,07	729,50	160,83	9,66						

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

Возрастная категория: 12-18 лет

На 01.03.2023 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		60	6,89	49
Запеканка рисовая с творогом		200	66,48	404
Молоко сгущенное		30	16,65	98
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		120,68	703
Обед				
Овощи натуральные свежие - огурцы		50	0,95	6
Суп из овощей на курином бульоне		250	9,15	100
Курица отварная		50	0,24	164
Бобовые отварные		150	23,29	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		92,35	670
Весь рацион питания:	171,00		213,03	1373

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,04	33,78	213,03	0,69	0,60	66,74	161,03	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
435,07	729,50	160,83	9,66				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.