

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



(пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша рисовая вязкая молочная с маслом		200/5	43,39	266
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Итого:	75,00		86,67	612
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С ВИТ		200	27,88	115
Итого:	96,00		97,56	746
Весь рацион питания:	171,00		184,22	1358

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
Белки	47,63	184,22	0,59	0,60	34,42	252,50	0,23
40,00							
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
444,66	630,92	162,21	10,35				

Итого: 75,00
 Итого: 96,00
 Весь рацион питания: 171,00

Для всего меню
 Жиры
 Углеводы
 Белки
 Минеральные вещества в миллиграммах
 Са
 Р
 Мg
 Fe

Директор _____

(Михалев А. И.)

Калькулятор

Бригадир

Ахтямова В. А.



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

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.10.2023 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша рисовая вязкая молочная с маслом		200/5	43,39	266
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Итого:	75,00		86,67	612
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	96,00		97,56	746
Весь рацион питания:	171,00		184,22	1358

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
40,00	47,63	184,22	0,59	0,60	34,42	252,50	0,23

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
444,66	630,92	162,21	10,35

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.