

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: 7-11 лет

На 06.04.2023 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат картофельный с огурцами солеными		60	5,10	72
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>79,61</b>	<b>500</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>118,97</b>	<b>920</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>198,58</b>	<b>1420</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,53	47,96	198,58	0,93	0,43	29,43	62,80	3,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
209,27	709,19	306,20	12,71				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.04.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат картофельный с огурцами солеными		60	5,10	72
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>79,61</b>	<b>500</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>118,97</b>	<b>920</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>198,58</b>	<b>1420</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,53	47,96	198,58	0,93	0,43	29,43	62,80	3,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
209,27	709,19	306,20	12,71				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.