

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара
 На 29.09.2023 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		45	14,76	125
Булочка ванильная		100	44,48	322
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	75,00		130,58	862
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	96,00		113,24	815
Весь рацион питания:	171,00		243,82	1677

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	1,96	0,88	10,34	162,30	1,23
50,62	46,49	243,82					
Минеральные вещества в миллиграммах			Fe				
Са	Р	Mg	11,98				
422,02	675,54	181,76					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



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

на 29.09.2023 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с сыром		45	14,76	125
Булочка ванильная		100	44,48	322
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	75,00		130,58	862
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	25,00	125
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	96,00		113,24	815
Весь рацион питания:	171,00		243,82	1677

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,62	46,49	243,82	1,96	0,88	10,34	162,30	1,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
422,02	675,54	181,76	11,98				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

