

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.05.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		71,31	519
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Гуляш из говядины тушеной (тушенка)		50/50	100,00	110
Итого:	96,00		206,73	735
Весь рацион питания:	171,00		278,04	1254

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
40,72	43,35	278,04	1,44	1,30	71,75	102,50	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
169,75	648,27	238,67	13,90				

Директор

(Михаилев А.И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 10.05.2023 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		50	0,85	5
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		71,31	519
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Гуляш из говядины тушеной (тушенка)		50/50	100,00	110
Итого:	96,00		206,73	735
Весь рацион питания:	171,00		278,04	1254

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
40,72	43,35	278,04	1,44	1,30	71,75	102,50	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
169,75	648,27	238,67	13,90					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

