

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ЛФПГ  
г.о. Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.01.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Масло (порциями)		10	0,13	66
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Фрукты свежие - яблоки (н)		150	14,70	71
Чай с лимоном		200/7	7,71	57
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
	Итого: 75,00		90,60	612
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
	Итого: 96,00		110,00	831
	Весь рацион питания: 171,00		200,60	1443

Для всего меню

В граммах

Белки  
39,23

Жиры  
49,63

Углеводы  
200,60

Витамины в миллиграммах

В1  
0,61

В2  
0,66

С  
35,07

А  
171,81

Е  
0,42

Минеральные вещества в миллиграммах

Са  
419,05

Р  
819,88

Мg  
261,05

Fe  
29,69

Директор

Бригадир

Калькулятор



(Михалев А. И.)

Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 23.01.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Масло (порциями)		10	0,13	66
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Фрукты свежие - яблоки (н)		150	14,70	71
Чай с лимоном		200/7	7,71	57
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>90,60</b>	<b>612</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>110,00</b>	<b>831</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>200,60</b>	<b>1443</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,23	49,63	200,60	0,61	0,66	35,07	171,81	0,42
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
419,05	819,88	261,05	29,69				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.