

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЛФПГ
г.о.Самара

На 02.03.2023 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		40	0,68	4
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Рожки отварные с маслом		150	34,97	200
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		76,44	442
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		120,49	824
Весь рацион питания:	171,00		196,93	1266

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,72	30,51	196,93	0,83	0,41	9,42	91,62	9,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
189,24	654,83	278,97	12,69				

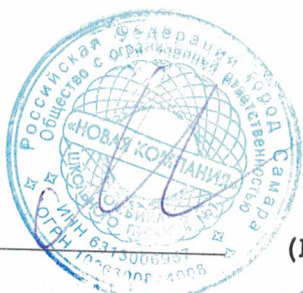
Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара

На 02.03.2023 (четверг)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		40	0,68	4
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Рожки отварные с маслом		150	34,97	200
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		76,44	442
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		120,49	824
Весь рацион питания:	171,00		196,93	1266

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,72	30,51	196,93	0,83	0,41	9,42	91,62	9,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
189,24	654,83	278,97	12,69				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.