

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

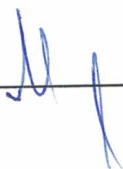
На 25.01.2024 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                     | Цена          | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                  |               |       |               |             |
| Салат из редьки                        |               | 100   | 6,40          | 78          |
| Хлеб пшеничный                         |               | 30    | 14,76         | 71          |
| Котлеты из филе куриного в соусе       |               | 50/50 | 8,14          | 190         |
| Макаронные изделия отварные с маслом   |               | 150/5 | 32,01         | 203         |
| Компот из свежей вишни                 |               | 200   | 28,20         | 117         |
| <b>Итого:</b>                          | <b>80,00</b>  |       | <b>89,51</b>  | <b>659</b>  |
| <b>Обед</b>                            |               |       |               |             |
| Щи из свежей капусты с картофелем      |               | 200   | 6,51          | 64          |
| Хлеб пшеничный                         |               | 30    | 14,76         | 71          |
| Хлеб ржаной                            |               | 35    | 16,45         | 80          |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе |               | 100   | 8,58          | 129         |
| Каша перловая рассыпчатая              |               | 150   | 32,91         | 220         |
| Компот из черной смородины             |               | 200   | 28,86         | 123         |
| Салат "Свекольные палочки"             |               | 100   | 8,26          | 93          |
| <b>Итого:</b>                          | <b>105,00</b> |       | <b>116,33</b> | <b>780</b>  |
| <b>Полдник</b>                         |               |       |               |             |
| Булочка ванильная                      |               | 75    | 33,36         | 242         |
| Компот из черной смородины             |               | 200   | 28,86         | 123         |
| <b>Итого:</b>                          | <b>35,86</b>  |       | <b>62,22</b>  | <b>365</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>            | <b>220,86</b> |       | <b>268,06</b> | <b>1804</b> |

| Для всего меню                      |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| В граммах                           |        |          | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| Белки                               | Жиры   | Углеводы |                         |      |       |        |      |
| 43,53                               | 47,06  | 268,06   | 1,19                    | 0,44 | 95,93 | 120,52 | 0,43 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 221,19                              | 505,54 | 153,11   | 9,69                    |      |       |        |      |

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова 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 25.01.2024 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет



| Наименование блюда                     | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|--------|-------|----------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                  |        |       |          |      |
| Салат из редьки                        |        | 100   | 6,40     | 78   |
| Хлеб пшеничный                         |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Котлеты из филе куриного в соусе       |        | 50/50 | 8,14     | 190  |
| Макаронные изделия отварные с маслом   |        | 180   | 37,17    | 236  |
| Компот из свежей вишни                 |        | 200   | 28,20    | 117  |
| Итого:                                 | 85,00  |       | 94,67    | 692  |
| <b>Обед</b>                            |        |       |          |      |
| Щи из свежей капусты с картофелем      |        | 250   | 8,14     | 81   |
| Хлеб пшеничный                         |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной                            |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе |        | 100   | 8,58     | 129  |
| Каша перловая рассыпчатая              |        | 180   | 39,49    | 264  |
| Компот из черной смородины             |        | 200   | 28,86    | 123  |
| Салат "Свекольные палочки"             |        | 100   | 8,26     | 93   |
| Итого:                                 | 110,00 |       | 124,54   | 841  |
| <b>Полдник</b>                         |        |       |          |      |
| Булочка ванильная                      |        | 100   | 44,48    | 322  |
| Компот из черной смородины             |        | 200   | 28,86    | 123  |
| Итого:                                 | 54,13  |       | 73,34    | 445  |
| Весь рацион питания:                   | 249,13 |       | 292,56   | 1978 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 47,46                               | 52,14  | 292,56   | 1,49                    | 0,47 | 99,07 | 135,25 | 0,43 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 238,45                              | 565,11 | 167,11   | 10,39                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

