

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 31.01.2024 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом		200	66,48	404
Молоко сгущенное		30	16,65	98
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	80,00		124,57	717
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		200	7,32	76
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Итого:	105,00		96,98	796
Полдник				
Компот их свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		75	36,53	280
Итого:	35,86		64,41	395
Весь рацион питания:	220,86		285,95	1908

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,51	44,34	285,95	0,89	0,72	24,75	177,94	13,71
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
468,56	818,13	213,99	13,13				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 31.01.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом		220	73,13	444
Молоко сгущенное		30	16,65	98
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		131,21	757
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
Итого:	110,00		105,81	863
Полдник				
Компот из свежих плодов (яблоки)		200	27,88	115
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		100	48,71	373
Итого:	54,13		76,59	488
Весь рацион питания:	249,13		313,61	2108

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,14	48,20	313,61	1,01	0,77	26,92	190,78	17,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
504,87	893,08	232,92	14,39				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .