

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 21.12.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>103,58</b>	<b>756</b>
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Сметана		15	0,53	31
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>107,73</b>	<b>861</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>211,31</b>	<b>1617</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,69	54,65	211,31	0,76	0,37	51,73	116,78	8,88
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
250,83	569,81	152,21	10,97				



Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова 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 21.12.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат витаминный (н)		100	24,73	187
Котлеты из филе куриного в соусе		50/50	8,14	190
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>103,58</b>	<b>756</b>
<b>Обед</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Сметана		15	0,53	31
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>107,73</b>	<b>861</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>211,31</b>	<b>1617</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,69	54,65	211,31	0,76	0,37	51,73	116,78	8,88
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
250,83	569,81	152,21	10,97				



Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .