

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 20.10.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша рисовая вязкая молочная с маслом		200/5	43,39	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Итого:	75,00		85,49	591
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	96,00		97,56	746
Весь рацион питания:	171,00		183,04	1337

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,99	43,50	183,04	0,62	0,99	35,10	235,50	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
526,71	678,38	160,76	9,35				

Директор _____

(Михаев А. И.)

Бригадир

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Лицей
философии» г.о. Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.10.2023 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша рисовая вязкая молочная с маслом		200/5	43,39	266
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Бутерброд с сыром		50/10	24,70	175
Итого:	75,00		85,49	591
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Итого:	96,00		97,56	746
Весь рацион питания:	171,00		183,04	1337

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,99	43,50	183,04	0,62	0,99	35,10	235,50	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
526,71	678,38	160,76	9,35				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Актамянова В. А.