

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Лицей философии» г.о. Самара

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

МЕНЮ

На 19.10.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
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
Итого:	75,00		103,58	756
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		110,51	788
Весь рацион питания:	171,00		214,09	1544

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,92	44,85	214,09	0,76	0,42	43,51	90,27	5,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
252,89	602,91	270,18	15,04				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.10.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
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
Итого:	75,00		103,58	756
Обед				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		110,51	788
Весь рацион питания:	171,00		214,09	1544

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,92	44,85	214,09	0,76	0,42	43,51	90,27	5,81
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
252,89	602,91	270,18	15,04				

Директор _____

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтамянова В. А.