

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 05.06.2025 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
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:	111,00		79,85	667
Обед				
Салат " Летний"		60	3,92	61
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	126,37		122,99	862
Весь рацион питания:	237,37		202,84	1529

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,44	56,97	202,84	0,66	0,29	45,13	139,42	3,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
193,13	608,78	135,22	9,51				

ИСПОЛН:ТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ "Лицей философии" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 05.06.2025 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью		100	6,47	60
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
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:	111,00		79,85	667
Обед				
Салат " Летний"		60	3,92	61
Щи из свежей капусты с картофелем		250	8,14	81
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Каша перловая рассыпчатая		150	30,52	184
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	126,37		122,99	862
Полдник				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	49,50		75,25	495
Весь рацион питания:	286,87		278,09	2024

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,28	68,32	278,09	1,85	0,42	45,56	179,42	3,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
323,77	766,60	180,05	11,69				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ИСПОЛНИТЕЛЬ
ШЕФ-ПОВАР