

МБОУ ЛФПГ г. о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак					
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201	
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260	
Хлеб пшеничный		50	24,60	118	
Чай с сахаром		200/10	13,60	40	
Итого:			75,00	88,36	619
Обед					
Салат картофельный с луком репчатым, зеленью		50	6,87	54	
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104	
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228	
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281	
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115	
Хлеб пшеничный		30	14,76	71	
Хлеб ржаной		35	16,45	80	
Итого:			96,00	119,42	933
Весь рацион питания:			171,00	207,78	1552

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,72	0,33	19,51	144,60	0,00
48,72	54,29	207,78					
Минеральные вещества в миллиграммах			Fe				
Са	Р	Мg	15,84				
187,75	749,41	269,79					



Директор _____ (Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 17.01.2023 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Итого:		75,00	88,36	619
Обед				
Салат картофельный с луком репчатым, зеленью		50	6,87	54
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104
Мясо птицы под томатным соусом		50/50	2,67	228
Каша гречневая рассыпчатая		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		96,00	119,42	933
Весь рацион питания:		171,00	207,78	1552

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,72	54,29	207,78	0,72	0,33	19,51	144,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
187,75	749,41	269,79	15,84				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.