

МБОУ ЛФПГ г. о. Самара

М Е Н Ю

На 05.04.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Морковь, тушенная с яблоками		60	6,05	47
Запеканка рисовая с творогом		180	59,83	364
Соус молочный (3)		50	3,55	43
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		111,40	659
Обед				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
Курица отварная с соусом		50/50	3,24	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		116,14	880
Весь рацион питания:	171,00		227,53	1539

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,39	48,25	227,53	0,52	0,92	68,52	205,00	6,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
370,84	688,00	160,30	9,54				

Директор

(Подпись)



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 05.04.2023 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Морковь, тушенная с яблоками		60	6,05	47
Запеканка рисовая с творогом		180	59,83	364
Соус молочный (3)		50	3,55	43
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		111,40	659
Обед				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
Курица отварная с соусом		50/50	3,24	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		116,14	880
Весь рацион питания:	171,00		227,53	1539

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,39	48,25	227,53	0,52	0,92	68,52	205,00	6,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
370,84	688,00	160,30	9,54				

Директор _____



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.