

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 31.03.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Булочка дорожная (ш)		60	25,28	193
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		88,76	595
Обед				
Суп с рыбными консервами (сельдь)		250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Рагу из овощей		180	14,74	243
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		86,03	810
Весь рацион питания:	171,00		174,80	1405

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
40,89	59,12	174,80	0,81	0,86	37,21	148,06	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
418,46	599,01	211,89	9,28				

Директор _____

(Михалев Д. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 31.03.2023 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Булочка дорожная (ш)		60	25,28	193
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		88,76	595
Обед				
Суп с рыбными консервами (сельдь)		250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Рагу из овощей		180	14,74	243
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		86,03	810
Весь рацион питания:	171,00		174,80	1405

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
40,89	59,12	174,80	0,81	0,86	37,21	148,06	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
418,46	599,01	211,89	9,28				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

