

МБОУ ЛФПГ г. о. Самара

М Е Н Ю

На 03.04.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		87,18	560
Обед				
Морковь, тушенная в сметанном соусе		50	4,02	32
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		105,33	701
Весь рацион питания:	171,00		192,51	1261

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,57	0,51	14,73	220,66	0,04
38,18	41,91	192,51					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
352,30	599,50	135,64	8,59				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 03.04.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		87,18	560
Обед				
Морковь, тушенная в сметанном соусе		50	4,02	32
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		105,33	701
Весь рацион питания:	171,00		192,51	1261

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
38,18	41,91	192,51	0,57	0,51	14,73	220,66	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
352,30	599,50	135,64	8,59				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

