

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.02.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда   | Цена          | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>  |               |       |               |             |
| Огурцы натуральные соленые   |               | 60    | 1,02          | 6           |
| Рыба, тушенная в томате с овощами  |               | 50/50 | 2,09          | 62          |
| Рожки отварные с маслом  |               | 150/5 | 32,00         | 202         |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |               | 200   | 14,10         | 58          |
| Хлеб пшеничный   |               | 30    | 14,76         | 71          |
| <b>Итого:</b>  | <b>75,00</b>  |       | <b>63,97</b>  | <b>399</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |       |               |             |
| Суп картофельный с бобовыми  |               | 250   | 16,54         | 163         |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе   |               | 60/50 | 9,44          | 142         |
| Каша рассыпчатая "Булгур"  |               | 150   | 39,86         | 281         |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит   |               | 200   | 16,01         | 66          |
| Хлеб пшеничный   |               | 30    | 14,76         | 71          |
| Хлеб ржаной  |               | 35    | 16,45         | 80          |
| <b>Итого:</b>  | <b>96,00</b>  |       | <b>113,05</b> | <b>803</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>  | <b>171,00</b> |       | <b>177,02</b> | <b>1202</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |       |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|-------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А     | Е    |
| 43,83                               | 32,10  | 177,02   | 0,71                    | 0,43 | 10,48 | 97,20 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |       |      |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |       |      |
| 179,36                              | 623,27 | 263,95   | 11,39                   |      |       |       |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Актамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.02.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда   | Цена          | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|--|---------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>  |               |       |               |             |
| Огурцы натуральные соленые   |               | 60    | 1,02          | 6           |
| Рыба, тушенная в томате с овощами  |               | 50/50 | 2,09          | 62          |
| Рожки отварные с маслом  |               | 150/5 | 32,00         | 202         |
| Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква) |               | 200   | 14,10         | 58          |
| Хлеб пшеничный   |               | 30    | 14,76         | 71          |
| <b>Итого:</b>  | <b>75,00</b>  |       | <b>63,97</b>  | <b>399</b>  |
| <b>Обед</b>  |               |       |               |             |
| Суп картофельный с бобовыми  |               | 250   | 16,54         | 163         |
| Тефтели ( 2-й вариант) тушеные в соусе   |               | 60/50 | 9,44          | 142         |
| Каша рассыпчатая "Булгур"  |               | 150   | 39,86         | 281         |
| Напиток из смеси сухофруктов + С вит   |               | 200   | 16,01         | 66          |
| Хлеб пшеничный   |               | 30    | 14,76         | 71          |
| Хлеб ржаной  |               | 35    | 16,45         | 80          |
| <b>Итого:</b>  | <b>96,00</b>  |       | <b>113,05</b> | <b>803</b>  |
| <b>Весь рацион питания:</b>  | <b>171,00</b> |       | <b>177,02</b> | <b>1202</b> |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |       |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|-------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А     | Е    |
| 43,83                               | 32,10  | 177,02   | 0,71                    | 0,43 | 10,48 | 97,20 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |       |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |       |      |
| 179,36                              | 623,27 | 263,95   | 11,39                   |      |       |       |      |

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.