

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.01.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|---------------|--------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 100 | 11,48 | 82 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 15,94 | 101 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Запеканка рисовая с творогом и повидлом | | 150/20 | 50,20 | 299 |
| Итого: | 75,00 | | 102,22 | 600 |
| Обед | | | | |
| Салат "Свекольные палочки" | | 50 | 4,13 | 46 |
| Суп из овощей на курином бульоне | | 250 | 9,15 | 100 |
| Курица отварная | | 50 | 0,24 | 164 |
| Пюре картофельное | | 150 | 20,44 | 137 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 92,69 | 710 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 194,90 | 1310 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|-------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 41,68 | 35,34 | 194,90 | 0,53 | 0,82 | 86,99 | 143,00 | 17,30 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 381,26 | 620,31 | 168,20 | 7,71 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.01.2023 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|---------------|--------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 100 | 11,48 | 82 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 15,94 | 101 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Запеканка рисовая с творогом и повидлом | | 150/20 | 50,20 | 299 |
| Итого: | 75,00 | | 102,22 | 600 |
| Обед | | | | |
| Салат "Свекольные палочки" | | 50 | 4,13 | 46 |
| Суп из овощей на курином бульоне | | 250 | 9,15 | 100 |
| Курица отварная | | 50 | 0,24 | 164 |
| Пюре картофельное | | 150 | 20,44 | 137 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 92,69 | 710 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 194,90 | 1310 |

Для всего меню

| В граммах | | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|------|-------------------------|-------|--------|-------|--|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е | |
| 41,68 | 35,34 | 194,90 | 0,53 | 0,82 | 86,99 | 143,00 | 17,30 | |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 381,26 | 620,31 | 168,20 | 7,71 | | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

