

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.01.2023 (суббота)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сосиски отварные с соусом		50/50	3,75	204
Каша ячневая рассыпчатая		150	32,18	219
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Масло (порциями)		10	0,13	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
	Итого:	75,00	88,54	722
	Весь рацион питания:	75,00	88,54	722

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
15,45	33,70	88,54	0,34	0,18	1,60	117,00	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
111,88	305,47	52,94	3,42				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 28.01.2023 (суббота)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Сосиски отварные с соусом		50/50	3,75	204
Каша ячневая рассыпчатая		150	32,18	219
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Масло (порциями)		10	0,13	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		88,54	722
Весь рацион питания:	75,00		88,54	722

Для всего меню							
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
15,45	33,70	88,54	0,34	0,18	1,60	117,00	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
111,88	305,47	52,94	3,42				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

