

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 29.03.2023 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	139
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		74,39	507
Обед				
Салат картофельный с кукурузой и морковью		60	1,42	99
Суп с крупой пшенной на курином бульоне (с/н)		250	2,25	58
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		105,16	863
Весь рацион питания:	171,00		179,56	1370

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,54	51,18	179,56	0,63	0,47	58,26	118,96	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
189,19	546,18	240,61	12,35				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 29.03.2023 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	30,98	139
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		74,39	507
Обед				
Салат картофельный с кукурузой и морковью		60	1,42	99
Суп с крупой пшенной на курином бульоне (с/н)		250	2,25	58
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		105,16	863
Весь рацион питания:	171,00		179,56	1370

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
45,54	51,18	179,56	0,63	0,47	58,26	118,96	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
189,19	546,18	240,61	12,35					



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.