

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 13.02.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:		75,00	80,64	558
Обед				
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
Салат из моркови с сахаром		50	5,74	41
Итого:		96,00	107,05	710
Весь рацион питания:		171,00	187,68	1268

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,31	41,59	187,68	0,58	0,74	18,55	212,27	0,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
444,80	783,32	228,66	26,17				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 13.02.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		140	9,10	49
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	75,00		80,64	558
Обед				
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
Салат из моркови с сахаром		50	5,74	41
Итого:	96,00		107,05	710
Весь рацион питания:	171,00		187,68	1268

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,31	41,59	187,68	0,58	0,74	18,55	212,27	0,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
444,80	783,32	228,66	26,17				



Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.