

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.02.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 60 | 6,89 | 49 |
| Запеканка рисовая с творогом и повидлом | | 220 | 64,97 | 387 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 75,00 | | 113,82 | 641 |
| Обед | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Суп из овощей на курином бульоне | | 250 | 9,15 | 100 |
| Курица отварная | | 50 | 0,24 | 164 |
| Каша рассыпчатая перловая | | 150 | 31,69 | 184 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 104,76 | 767 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 218,58 | 1408 |

Для всего меню

В граммах

| | | | | | | | |
|-------|-------|----------|------|------|-------|--------|-------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 44,51 | 35,70 | 218,58 | 0,41 | 0,86 | 67,59 | 142,74 | 17,37 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------|--------|--------|------|
| Са | Р | Мg | Fe |
| 314,26 | 671,01 | 148,19 | 7,67 |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 01.02.2023 (среда)



| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | 60 | 6,89 | 49 |
| Запеканка рисовая с творогом и повидлом | | 220 | 64,97 | 387 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 75,00 | | 113,82 | 641 |
| Обед | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Суп из овощей на курином бульоне | | 250 | 9,15 | 100 |
| Курица отварная | | 50 | 0,24 | 164 |
| Каша рассыпчатая перловая | | 150 | 31,69 | 184 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 104,76 | 767 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 218,58 | 1408 |

Для всего меню

В граммах

| | | |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 44,51 | 35,70 | 218,58 |

Витамины в миллиграммах

| | | | | |
|------|------|-------|--------|-------|
| В1 | В2 | С | А | Е |
| 0,41 | 0,86 | 67,59 | 142,74 | 17,37 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------|--------|--------|------|
| Са | Р | Мg | Fe |
| 314,26 | 671,01 | 148,19 | 7,67 |

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.