

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 26.04.2023 (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	32,01	144
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		75,43	512
Обед				
Салат картофельный с кукурузой и морковью		50	1,19	82
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
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		111,83	888
Весь рацион питания:	171,00		187,25	1400

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,03	50,39	187,25	0,57	0,42	67,30	107,10	6,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
197,88	547,79	250,99	12,07				

Директор

(Михалев А. И.)



Бригадир

Калькулятор

Ажтамянова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ЛФПГ  
г.о. Самара

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 26.04.2023 (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	32,01	144
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		75,43	512
Обед				
Салат картофельный с кукурузой и морковью		50	1,19	82
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
Курица тушеная 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		111,83	888
Весь рацион питания:	171,00		187,25	1400

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
46,03	50,39	187,25

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,57	0,42	67,30	107,10	6,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
197,88	547,79	250,99	12,07

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

