

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.01.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		85,10	532
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		103,30	658
Весь рацион питания:	171,00		188,40	1190

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,02	29,75	188,40	0,77	0,39	9,97	87,70	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
166,40	596,25	253,46	11,54				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г. о. Самара

М Е Н Ю

На 19.01.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		30	0,51	3
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		85,10	532
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		103,30	658
Весь рацион питания:	171,00		188,40	1190

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,02	29,75	188,40	0,77	0,39	9,97	87,70	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
166,40	596,25	253,46	11,54				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.