

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю



Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром		200	43,46	300
Фрукт		130	8,45	46
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		84,17	569
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + витамин		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат картофельный с огурцами солеными		50	4,25	60
Итого:	96,00		111,01	861
Весь рацион питания:	171,00		195,18	1430

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
Белки	52,60	195,18	0,61	0,80	14,10	181,80	0,41
35,34							
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
366,04	679,19	170,77	8,81				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 24.04.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром		200	43,46	300
Фрукт		130	8,45	46
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		84,17	569
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Салат картофельный с огурцами солеными		50	4,25	60
Итого:	96,00		111,01	861
Весь рацион питания:	171,00		195,18	1430

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
35,34	52,60	195,18	0,61	0,80	14,10	181,80	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
366,04	679,19	170,77	8,81				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

