

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 03.02.2023 (пятница)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Какао с молоком		200	17,57	119
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Бутерброд с сыром		30/15	14,76	125
Итого:	75,00		100,17	744
Обед				
Винегрет овощной (лук реп.)		60	4,37	75
Суп картофельный с клецками		250	18,79	131
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		118,14	858
Весь рацион питания:	171,00		218,31	1602

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,31	58,35	218,31	0,57	0,72	15,38	273,95	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
603,74	794,40	171,39	9,98				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 03.02.2023 (пятница)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Какао с молоком		200	17,57	119
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Бутерброд с сыром		30/15	14,76	125
Итого:	75,00		100,17	744
Обед				
Винегрет овощной (лук реп.)		60	4,37	75
Суп картофельный с клецками		250	18,79	131
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша пшеничная рассыпчатая		150	40,06	260
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		118,14	858
Весь рацион питания:	171,00		218,31	1602

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,31	58,35	218,31	0,57	0,72	15,38	273,95	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
603,74	794,40	171,39	9,98				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.