

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.03.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Огурцы натуральные соленые		40	0,68	4
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Рожки отварные с маслом		150	34,97	200
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		76,44	442
Обед				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Гуляш		50	1,45	111
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		50	23,50	115
Итого:	96,00		123,98	856
Весь рацион питания:	171,00		200,42	1298

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,82	30,78	200,42	0,87	0,39	10,37	58,62	9,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
173,37	654,13	272,82	13,89				

Директор



(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Огурцы натуральные соленые		40	0,68	4
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	2,09	62
Рожки отварные с маслом		150	34,97	200
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>76,44</b>	<b>442</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Гуляш		50	1,45	111
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		50	23,50	115
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>123,98</b>	<b>856</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>200,42</b>	<b>1298</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,82	30,78	200,42	0,87	0,39	10,37	58,62	9,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
173,37	654,13	272,82	13,89				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.