

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.02.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша молочная "Дружба" с маслом		200	42,40	221
Фрукт		140	9,10	49
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		83,76	493
Обед				
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 из белокочанной капусты (морк.)		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Итого:	96,00		110,64	837
Весь рацион питания:	171,00		194,40	1330

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
35,43	50,43	194,40	0,58	0,79	21,53	180,46	0,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
370,39	674,55	167,27	8,52				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.02.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Каша молочная "Дружба" с маслом		200	42,40	221
Фрукт		140	9,10	49
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		83,76	493
Обед				
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 из белокочанной капусты (морк.)		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Итого:	96,00		110,64	837
Весь рацион питания:	171,00		194,40	1330

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
35,43	50,43	194,40

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,58	0,79	21,53	180,46	0,40

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
370,39	674,55	167,27	8,52

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.