

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЛФПГ

г.о.Самара



На 27.04.2023 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		50	4,17	67
Плов из курицы		50/150	26,80	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		71,57	573
Обед				
Овощи натуральные свежие - огурцы		50	0,95	6
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		98,10	671
Весь рацион питания:	171,00		169,67	1244

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
90,94	42,98	169,67	0,82	0,38	24,04	77,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
258,82	577,90	172,51	10,90				

Директор

(Михалев А. И.)



Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЛФПГ

г.о. Самара



На 27.04.2023 (четверг)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		50	4,17	67
Плов из курицы		50/150	26,80	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		71,57	573
Обед				
Овощи натуральные свежие - огурцы		50	0,95	6
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Пюре из гороха с маслом		150	35,00	242
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		98,10	671
Весь рацион питания:	171,00		169,67	1244

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
90,94	42,98	169,67	0,82	0,38	24,04	77,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
258,82	577,90	172,51	10,90				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор



Ахтямова В. А.