

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 27.01.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Булочка дорожная (ш)		50	21,07	161
Итого:		75,00	98,49	632
Обед				
Икра кабачковая		50	4,17	67
Суп с рыбными консервами (скумбрия)		250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:		96,00	108,37	854
Весь рацион питания:		171,00	206,86	1486

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
86,94	51,95	206,86	0,78	0,55	20,48	172,40	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
427,31	725,95	210,75	9,77				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 27.01.2023 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200/5	37,01	266
Чай с молоком		200	15,90	81
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Булочка дорожная (ш)		50	21,07	161
	Итого: 75,00		98,49	632
Обед				
Икра кабачковая		50	4,17	67
Суп с рыбными консервами (скумбрия)		250	14,34	168
Биточки из филе кур с соусом		50/50	11,64	190
Каша перловая рассыпчатая		150	32,91	220
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
	Итого: 96,00		108,37	854
	Весь рацион питания: 171,00		206,86	1486

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
86,94	51,95	206,86	0,78	0,55	20,48	172,40	0,80
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
427,31	725,95	210,75	9,77				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.