

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ ЛФПГ  
 г.о.Самара  
 МБОУ ЛФПГ  
 г.о.Самара  
 На 15.05.2023  
 (понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
	Итого:	75,00	87,18	560
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша пшенная рассыпчатая		150	39,23	267
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	106,62	784
	Весь рацион питания:	171,00	193,80	1344

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,69	0,49	14,39	232,26	0,04
39,95	46,13	193,80					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
352,46	681,23	160,25	9,13				

Директор

*(Подпись)*

(Михалев А. И.)

*(Подпись)*



Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 15.05.2023  
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукт		150	9,75	53
Яйца вареные		40	0,03	63
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:		75,00	87,18	560
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Каша пшенная рассыпчатая		150	39,23	267
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	106,62	784
Весь рацион питания:		171,00	193,80	1344

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,95	46,13	193,80	0,69	0,49	14,39	232,26	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
352,46	681,23	160,25	9,13				

Директор

Михалев



Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.