

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.02.2023
(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
Фрукты свежие - яблоки (н)		140	13,72	66
Чай с сахаром		200	12,95	38
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		98,72	532
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		209,36	1369

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
35,61	48,58	209,36	0,57	0,44	32,08	170,46	0,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
321,38	638,99	168,79	11,93				

Директор _____

Бригадир

Калькулятор



Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 06.02.2023
(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
Фрукты свежие - яблоки (н)		140	13,72	66
Чай с сахаром		200	12,95	38
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		98,72	532
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		209,36	1369

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
35,61	48,58	209,36	0,57	0,44	32,08	170,46	0,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
321,38	638,99	168,79	11,93				

Директор _____

Бригадир

Калькулятор



Ахтямова В. А.