

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 23.05.2023 (вторник)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Запеканка рисовая с творогом		150	49,86	303
Повидло		30	19,50	75
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		136,31	813
Обед				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250/10	11,30	96
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,10	156
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		103,89	735
Весь рацион питания:	171,00		240,20	1548

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
92,62	45,26	240,20	1,55	0,63	41,01	145,76	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
369,11	737,74	228,34	27,47				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.05.2023 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка ванильная		100	44,48	322
Запеканка рисовая с творогом		150	49,86	303
Повидло		30	19,50	75
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		136,31	813
Обед				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной		250/10	11,30	96
Шницель рыбный из минтая с соусом		50/50	8,10	156
Пюре картофельное		150	20,40	137
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		103,89	735
Весь рацион питания:	171,00		240,20	1548

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
92,62	45,26	240,20	1,55	0,63	41,01	145,76	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
369,11	737,74	228,34	27,47				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

