

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 11.05.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет



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
Суп из овощей		250	9,15	95
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		99,35	676
Весь рацион питания:	171,00		170,92	1249

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
90,77	43,02	170,92	0,87	0,41	18,71	77,60	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
273,97	607,58	184,41	11,34				

Директор

(Михалев А. И.)



Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.05.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет



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
Суп из овощей		250	9,15	95
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		99,35	676
Весь рацион питания:	171,00		170,92	1249

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
90,77	43,02	170,92	0,87	0,41	18,71	77,60	17,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
273,97	607,58	184,41	11,34				

Директор

(Михалев А. И.)



Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.