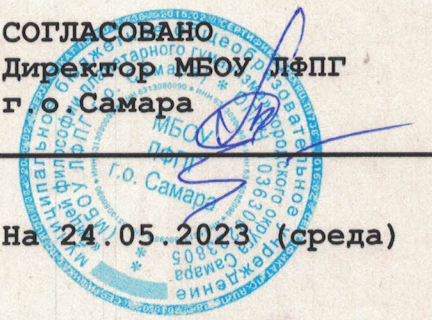


МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 24.05.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>75,43</b>	<b>512</b>
<b>Обед</b>				
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>110,64</b>	<b>806</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>186,07</b>	<b>1318</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,52	47,21	186,07	0,53	0,38	64,41	107,10	6,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
188,20	528,19	238,35	11,48				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 24.05.2023 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из свеклы отварной		60	4,96	56
Котлеты из говядины с томатным соусом		50/50	10,10	201
Макаронные изделия отварные с маслом		150	32,01	144
Чай с сахаром		200/10	13,60	40
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>75,00</b>		<b>75,43</b>	<b>512</b>
<b>Обед</b>				
Суп из овощей на курином бульоне		250/15	9,15	100
Курица тушенная в соусе		50/50	2,90	162
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
<b>Итого:</b>	<b>96,00</b>		<b>110,64</b>	<b>806</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>171,00</b>		<b>186,07</b>	<b>1318</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,52	47,21	186,07	0,53	0,38	64,41	107,10	6,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
188,20	528,19	238,35	11,48				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.