

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 15.03.2023 (среда)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Морковь, тушенная с яблоками		100	10,08	79
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		150/20	50,20	299
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		98,98	554
Обед				
Салат из свеклы отварной		50	4,13	46
Суп из овощей на курином бульоне		250	9,15	100
Курица отварная		50	0,24	164
Пюре картофельное		150	20,44	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		92,69	710
Весь рацион питания:	171,00		191,67	1264

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
38,63	36,28	191,67	0,48	0,42	87,43	143,00	17,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
267,68	532,99	157,84	8,08				

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г. о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 15.03.2023 (среда)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Морковь, тушенная с яблоками		100	10,08	79
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		150/20	50,20	299
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		98,98	554
Обед				
Салат из свеклы отварной		50	4,13	46
Суп из овощей на курином бульоне		250	9,15	100
Курица отварная		50	0,24	164
Пюре картофельное		150	20,44	137
Напиток из плодов шиповника		200	27,52	112
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		92,69	710
Весь рацион питания:	171,00		191,67	1264

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
38,63	36,28	191,67

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,48	0,42	87,43	143,00	17,30

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
267,68	532,99	157,84	8,08

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

