

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.05.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из редьки с морковью		60	3,04	44
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
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		77,55	531
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Итого:	96,00		128,81	967
Весь рацион питания:	171,00		206,36	1498

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
46,22	46,44	206,36	0,93	0,52	35,93	66,35	3,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
217,20	711,95	307,31	13,60					

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтямова В. А.



МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.05.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из редьки с морковью		60	3,04	44
Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50	3,80	108
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	32,01	203
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		77,55	531
Обед				
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью		60	3,88	36
Суп картофельный с бобовыми		250	16,54	163
Тефтели из говядины тушеные с томатным соусом		50/50	11,48	223
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Итого:	96,00		128,81	967
Весь рацион питания:	171,00		206,36	1498

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,22	46,44	206,36	0,93	0,52	35,93	66,35	3,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
217,20	711,95	307,31	13,60				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.