

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 09.03.2023 (четверг)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Напиток из смеси сухофруктов + С ВИТ		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		69,86	536
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		96,12	706
Весь рацион питания:	171,00		165,98	1242

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,10	43,52	165,98	0,50	0,59	29,97	103,41	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
247,55	805,04	338,72	29,38				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 09.03.2023 (четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Салат из белокочанной капусты (морк.)		50	3,23	30
Плов из филе кур		50/150	26,02	322
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		50	24,60	118
Итого:	75,00		69,86	536
Обед				
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,90	90
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе		60/50	9,44	142
Каша рассыпчатая "Булгур"		150	39,86	281
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		96,12	706
Весь рацион питания:	171,00		165,98	1242

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,10	43,52	165,98	0,50	0,59	29,97	103,41	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
247,55	805,04	338,72	29,38				



Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.