

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.05.2023 (среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|----------------------------------|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | | 100 | 8,52 | 40 |
| Запеканка рисовая с творогом | | 150 | 49,86 | 303 |
| Повидло | | 40 | 26,00 | 100 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 75,00 | | 126,35 | 648 |
| Обед | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Суп из овощей на курином бульоне | | 250/15 | 9,15 | 100 |
| Курица отварная с соусом | | 50/50 | 3,24 | 201 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | | 150 | 40,06 | 260 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 116,14 | 880 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 242,49 | 1528 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 42,00 | 42,13 | 242,49 | 0,52 | 0,82 | 70,55 | 168,25 | 6,82 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 335,68 | 645,59 | 164,48 | 10,15 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Актамянова В. А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФП
г.о. Самара

МБОУ ЛФП г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.05.2023 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Цена | Выход | Углеводы | Ккал |
|----------------------------------|--------|--------|----------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | | 100 | 8,52 | 40 |
| Запеканка рисовая с творогом | | 150 | 49,86 | 303 |
| Повидло | | 40 | 26,00 | 100 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 17,37 | 87 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 24,60 | 118 |
| Итого: | 75,00 | | 126,35 | 648 |
| Обед | | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 4,96 | 56 |
| Суп из овощей на курином бульоне | | 250/15 | 9,15 | 100 |
| Курица отварная с соусом | | 50/50 | 3,24 | 201 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | | 150 | 40,06 | 260 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 27,52 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 14,76 | 71 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 16,45 | 80 |
| Итого: | 96,00 | | 116,14 | 880 |
| Весь рацион питания: | 171,00 | | 242,49 | 1528 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 42,00 | 42,13 | 242,49 | 0,52 | 0,82 | 70,55 | 168,25 | 6,82 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 335,68 | 645,59 | 164,48 | 10,15 | | | | |

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

