

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукты свежие - яблоки (н)		130	12,74	61
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Яйца вареные		40	0,03	63
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Итого:	75,00		80,83	539
Обед				
Салат из моркови с сахаром		50	5,74	41
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с соусе		50/50	10,10	201
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		107,04	768
Весь рацион питания:	171,00		187,86	1307

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
Белки							
36,96	41,89	187,86	0,52	0,54	26,43	221,76	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
331,93	592,58	133,11	10,07				

Директор _____

Калькулятор _____

Бригадир _____



Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г. о. Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Фрукты свежие - яблоки (н)		130	12,74	61
Каша вязкая молочная из ячневой крупы		200	39,20	286
Яйца вареные		40	0,03	63
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Напиток из свежей вишни		200	14,10	58
Итого:	75,00		80,83	539
Обед				
Салат из моркови с сахаром		50	5,74	41
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с соусе		50/50	10,10	201
Рожки отварные с маслом		150/5	32,00	202
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		107,04	768
Весь рацион питания:	171,00		187,86	1307

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
36,96	41,89	187,86	0,52	0,54	26,43	221,76	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
331,93	592,58	133,11	10,07				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.