

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Яйца вареные		40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого: 75,00			83,16	652
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		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			101,30	727
Весь рацион питания: 171,00			184,45	1379

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,62	51,07	184,45	0,61	0,91	11,43	291,25	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
425,29	660,74	139,15	8,12				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

М Е Н Ю

На 13.03.2023
(понедельник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,89	136
Бутерброд с сыром		30/10	14,76	107
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом		200	36,11	259
Яйца вареные		40	0,03	63
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Итого:	75,00		83,16	652
Обед				
Рассольник Ленинградский (н)		250	11,98	107
Котлеты из говядины с томатным соусом		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		101,30	727
Весь рацион питания:	171,00		184,45	1379

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,62	51,07	184,45	0,61	0,91	11,43	291,25	0,82
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
425,29	660,74	139,15	8,12				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

