

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

На 24.01.2023 (вторник)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка ванильная		100	44,48	283
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	64,97	387
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		152,09	856
Обед				
Икра кабачковая		50	4,17	67
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104
Шницель рыбный из минтая в соусе		50/50	8,00	160
Пюре картофельное		150	20,44	137
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		88,85	677
Весь рацион питания:	171,00		240,93	1533

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах							
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
85,49	40,66	240,93	1,61	0,46	38,32	147,14	0,32
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
296,19	607,02	158,74	9,00				



Директор _____ (Михалев А. И.)

Бригадир _____ Калькулятор _____ Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

На 24.01.2023 (вторник)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Булочка ванильная		100	44,48	283
Запеканка рисовая с творогом и повидлом		220	64,97	387
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	75,00		152,09	856
Обед				
Икра кабачковая		50	4,17	67
Борщ со свежей капустой, картофелем и зеленью		250	10,93	104
Шницель рыбный из минтая в соусе		50/50	8,00	160
Пюре картофельное		150	20,44	137
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	96,00		88,85	677
Весь рацион питания:	171,00		240,93	1533

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
85,49	40,66	240,93	1,61	0,46	38,32	147,14	0,32
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
296,19	607,02	158,74	9,00				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.