



МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

№ 28.04.2023 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                          | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                              |        |       |          |      |
| Фрукт                                       |        | 140   | 9,10     | 49   |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы     |        | 200   | 44,32    | 312  |
| Булочка дорожная (ш)                        |        | 60    | 25,28    | 193  |
| Кофейный напиток с молоком                  |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                      | 75,00  |       | 96,07    | 641  |
| Обед  |        |       |          |      |
| Суп с рыбными консервами новый              |        | 250   | 14,34    | 168  |
| Биточки из филе кур с соусом                |        | 50/50 | 11,64    | 195  |
| Рагу из овощей                              |        | 150   | 12,29    | 203  |
| Напиток из свежих плодов (яблоко)<br>+С вит |        | 200   | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                              |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной                                 |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                      | 96,00  |       | 97,35    | 832  |
| Весь рацион питания:                        | 171,00 |       | 193,43   | 1473 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 40,69                               | 57,85  | 193,43   | 0,75                    | 0,87 | 32,84 | 170,07 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 413,94                              | 574,19 | 186,04   | 10,48                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)



Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтамянова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

На 28.04.2023 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет



| Наименование блюда                          | Цена   | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|--------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                              |        |       |          |      |
| Фрукт                                       |        | 140   | 9,10     | 49   |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы     |        | 200   | 44,32    | 312  |
| Булочка дорожная (ш)                        |        | 60    | 25,28    | 193  |
| Кофейный напиток с молоком                  |        | 200   | 17,37    | 87   |
| Итого:                                      | 75,00  |       | 96,07    | 641  |
| Обед  |        |       |          |      |
| Суп с рыбными консервами новый              |        | 250   | 14,34    | 168  |
| Биточки из филе кур с соусом                |        | 50/50 | 11,64    | 195  |
| Рагу из овощей                              |        | 150   | 12,29    | 203  |
| Напиток из свежих плодов (яблоки)<br>+С вит |        | 200   | 27,88    | 115  |
| Хлеб пшеничный                              |        | 30    | 14,76    | 71   |
| Хлеб ржаной                                 |        | 35    | 16,45    | 80   |
| Итого:                                      | 96,00  |       | 97,35    | 832  |
| Весь рацион питания:                        | 171,00 |       | 193,43   | 1473 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          |       | Витамины в миллиграммах |       |        |      |  |
|-------------------------------------|--------|----------|-------|-------------------------|-------|--------|------|--|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1    | В2                      | С     | А      | Е    |  |
| 40,69                               | 57,85  | 193,43   | 0,75  | 0,87                    | 32,84 | 170,07 | 0,00 |  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |       |                         |       |        |      |  |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe    |                         |       |        |      |  |
| 413,94                              | 574,19 | 186,04   | 10,48 |                         |       |        |      |  |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Бригадир \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Ахтямянова В. А.

